

# HVIDOVRE

## SENIORRÅD

**GRATIS  
MAGASIN**  
... bare ta' mig!

28. ÅRGANG  
NR. 2 - SEPTEMBER 2023

Leder	2
Borgmesteren har ordet	3
Hvidovre en attraktiv kommune	4
Roser til Sundhedscenteret	5
Seniorpensionist i job	6
Hvidovre Bibliotekerne anbefaler	8
Café "Ven-til-os"	10
Hvad er Hvidovre Seniorråd	11
Muligheder på plejeboliger	12
Seniorrådets visioner	13
Ensomhed	14
Hold dig frisk - Deltids-mentorer	16
Hilsen fra Aktivitetscentret	17
Foredrag med Per Kuskner	18
Hvad er DFÆ?	19
Sundhedscentret	20
Seniorliv Hvidovre	22
Adresse- og telefonliste	23



**HVIDOVRE  
KOMMUNE**



## NU ER SOMMEREN GÅET PÅ HÆLD

Kære læser.

Nu er sommeren gået på hæld. Efteråret banker på. Seniorrådet er igen trukket i arbejdstøjet. Der er flere artikler i bladet fra Seniorrådets medlemmer om deres arbejde i Rådet.

Vi havde nogle meget vellykkede skovture, hvor næsten alle pladser var udsolgt. Her i efteråret er der mange aktiviteter.

Det kan I læse om i bladet. Jeg vil gerne fremhæve nogle af aktiviteterne: Inspirationsmesse i Kometen i oktober, nye tiltag for yngre seniorer samt mange aktiviteter i Aktivitetscentret, som i øvrigt skal have

nyt navn. Jeg håber, rigtig mange vil gøre brug af de forskellige tilbud, der er rundt omkring.

Budgettet for 2024 er endnu ikke på plads. Jeg håber, at der ikke bliver beskåret i velfærden.



*Jørgen Nygaard  
Formand  
Hvidovre Seniorråd*



# VI UDVIKLER MED OMTANKE FOR VELFÆRDEN OG FÆLLESSKABET

Af borgmester Anders Wolf Andresen

Kære alle, der læser med her. Allerførst vil jeg sige tak for nogle gode dage i maj, hvor jeg var så heldig at være med på et par af årets pensionistskovture. Det var virkelig hyggeligt at være sammen og få talt om stort og småt – og ikke mindst at høre lidt om, hvordan livet er som senior i Hvidovre. Noget af dét, vi talte om, var, hvordan Hvidovre forandrer sig – og har forandret sig over årene. I disse år tager udviklingen fart. Der bliver bygget, forandret og fornyet i vores by. Vi ser ikke alle lige positivt på de forskellige projekter og tiltag – det er helt naturligt. Men faktisk er en del af de forandringer, der sker, tænkt som forbedringer særligt for seniorerne og de ældste medborgere. Flere ældre-egnede boliger, seniorbofællesskaber og plejeboliger er noget af dét, vi arbejder for i Kommunalbestyrelsen. Tilgængelighed i kulturtilbud og i byens rum. Et større og styrket Aktivitetscenter i Hvidovregade. Nye samarbejder og fællesskaber bliver føjet til dem, der allerede eksisterer. Sy-festival, have- og naturgrupper.

Flere tilbud om at komme ud og bevæge sig eller opleve noget sammen - fx i Hemingway Klubben og Blixen Klubben.

For ikke så længe siden havde jeg fornøjelsen at sende 30 beboere fra tre af vores plejehjem afsted på en cykeltur Hvidovre rundt i strålende solskin. Med personale og frivillige i pedalerne fik beboerne en herlig dag i rickshaws og dobbeltcykler med vind i håret og hyggeligt selskab. For mig er sådan en aktivitet et bevis på, at vi i Hvidovre udvikler med omtanke for velfærd og fællesskab uanset alder og fysisk formåen.

På hele ældre- og sundhedsområdet har vi fokus på kvalitet, værdighed og teknologi, som kan hjælpe til, at man som senior kan leve et godt og selvstændigt liv.

Vi har også sat gang i en større struktureret indsats for fortsat at sikre medarbejdere nok til at hjælpe de borgere, der har brug for pleje og omsorg. Jeg så for nylig en FOA-undersøgelse, der viste, at Hvidovre er en af de kommuner, der samlet set har færrest udfordringer med at få ansat social- og sundhedspersonale. Vi ligger i Top 10, men det skal ikke få os til at hvile på laurbærrerne. Gode intro-forløb for både sosu-ansatte og -elever, fokus på arbejdsmiljø, fleksibilitet, faglighed, uddannelse og brug af ny teknologi er noget af dét, vi arbejder med for at være en attraktiv arbejdsplads. Og så håber vi jo på, at samarbejdet mellem vores ungdomsskole og plejehjemmene om at få unge i fritidsjob på plejehjemmene kan få flere til i fremtiden at vælge en uddannelse inden for pleje, sundhed og omsorg.

Lige nu arbejder vi i Kommunalbestyrelsen med kommunens budget for 2024 og årene frem til 2027. Seniorrådet har ønsket at blive inddraget tidligt i arbejdet med budgettet for bedre at kunne give kvalificerede høringssvar. Det har betydet, at vi i år inviterede Seniorrådet sammen med de øvrige høringsberettigede råd til et møde om budgettet allerede i maj. Her fik deltagerne indblik i kommunens økonomiske situation og de udfordringer, der venter os i de kommende år. Jeg er sikker på, at Seniorrådet igen i år byder ind med kloge overvejelser og skarpe holdninger i deres høringssvar. Det sætter vi pris på i Kommunalbestyrelsen. Seniorernes stemme har nemlig også betydning for udviklingen af fremtidens Hvidovre.

Venlig hilsen Anders Wolf Andresen  
Borgmester





# HVIDOVRE EN ATTRAKTIV KOMMUNE

Skrevet af Arne Bech

Som formand for Ældre- og Sundhedsudvalget (ÆSU) ser jeg her i den dejlige danske sommer med glæde tilbage på de første 1½ år efter det seneste kommunalvalg (november 2021), som for mange gav et overraskende resultat med helt nye medlemmer på halvdelen af pladserne og derfor ret store forandringer i den kommunalpolitiske hverdag.

Ser vi snævert på medlemmerne i ÆSU, er der tale om den tidligere borgmester, den tidligere viceborgmester, den tidligere udvalgsformand og et tidligere udvalgsmedlem samt tre helt nye medlemmer - kort sagt et udvalg præget af erfaring og fornyelse og med stor lyst til konstruktivt samarbejde. Hvidovre er i sammenlignende analyser på ældreområdet placeret som en af landets førende kommuner. I udvalget bestræber vi os på at leve op til beslutninger, som borgerne kan føle sig trygge ved.

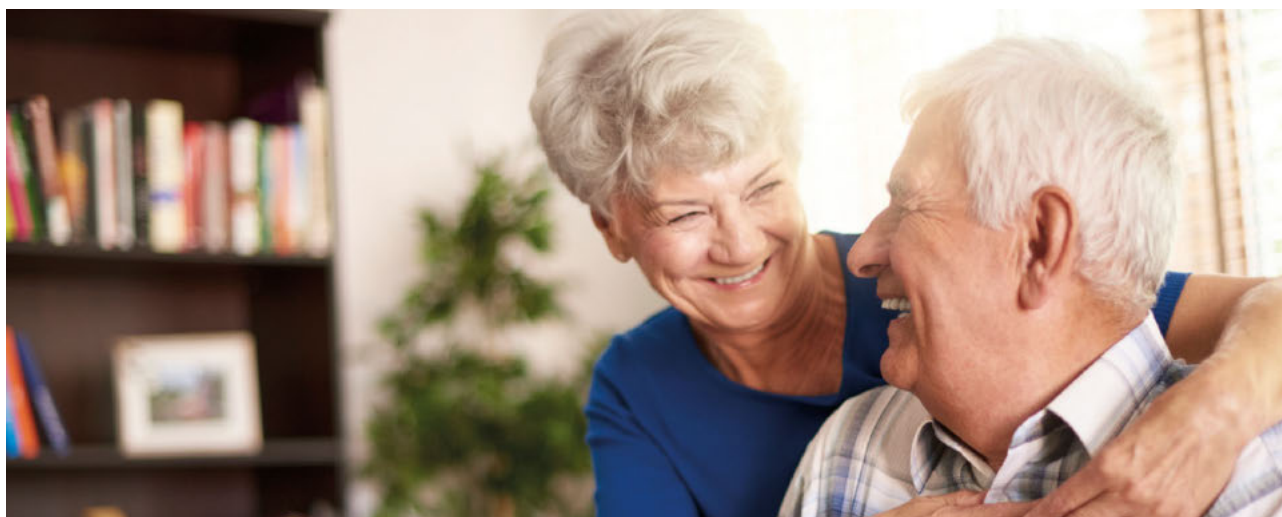
Derfor ønsker vi også en dialog med borgerne og borgernes repræsentanter, så det bliver meningsfyldt at tale om bl. a. "glæden ved det store frivillige arbejde", hvor et trygt otium med livskvalitet prioriteres højt.

Hvidovre skal kort sagt være og er en attraktiv kommune at bo i. Derfor skal alle borgere have mulighed for på en værdig måde at være med til at præge livet, så den mangfoldighed af behov, som også findes hos seniorer, tilgodeses.

Ældres liv bør være en naturlig fortsættelse af deres hidtidige tilværelse. Enhver indsats bør være præget af respekt for borgernes egne ønsker til tilværelsen.

Tak til Seniorrådet for den flotte indsats, der respekterer ideen om, at det lokale engagement bedst afspejler de lokale behov til glæde for mange mennesker i Hvidovre.

Venlige hilsener  
Arne Bech





# ROSER TIL SUNDHEDSCENTRET

Skrevet af Ole og Birgit Willumsen

I forbindelse med Oles Parkinson sygdom har vi haft kontakt med Hvidovre Kommunes Sundhedscenter, hvor der er ansat bl.a 2 parkinsonkoordinatorer, samt mange andre eksperter.

Som Parkinsons patient kommer man til konsultation hos en neurolog mindst et par gange om året. Der var kommet lidt kuk i Oles aftaler med neurologen, bl.a. glemt et hjemmebesøg. Derfor henvendte vi os til Sundhedscentret og fik kontakt med parkinsonkoordinator Anne. Anne tilbød at komme hjem til os. Vi fik aftalt et møde en uges tid senere. Det blev et meget positivt møde her i vores hjem på næsten 2 timer. Ole fik flere gode råd og Anne fik etableret kontakt med neurologen, så konsultationerne kunne fortsætte. Desuden syntes hun også, at Ole havde brug for at få besøg af både fysioterapeut og ergoterapeut.

I løbet af kort tid kom en fysioterapeut og senere en ergoterapeut hjem til os, og Ole fik flere gode råd, så hverdagen kunne blive lidt lettere. Som parkinsonpatienter kan man med tiden få vanskelighed med sine bevægelser, på grund af, at musklerne bliver stive.

Det kan være lidt svært at rejse sig, tage tøj på m.m. Og her er det virkelig en stor hjælp at få besøg af eksperter, der ved, hvordan meget kan afhjælpes med små midler eller med et hjælpemiddel fx et lille ”apparat” til at få strømper på . Alt dette havde vi ikke kendskab til. Så stor tak til de søde og hjælpsomme personer fra Sundhedscentret, som besøgte os flere gange.

Sundhedscentret sørgede også for, at Ole via Hjælpemiddelcentralen fik tilkendt en albuestok. Herefter kunne vi søge om at blive godkendt til handicap Flex trafik. Kun en uge efter kommunen havde modtaget ansøgningen, kom godkendelsen, med 104 enkeltture om året. Man kan blive kørt til alt, fx familiebesøg, ud at handle og meget mere. Vi har nu benyttet Flex trafik flere gange. Det fungerer bare så fint.

Vi har kun roser til Sundhedscentret. De er virkelige kompetente, meget venlige og hjælpsomme. Ikke mindst, får man løst nogle af dagligdagens problemer og forbedret livskvaliteten.





## SENIORPENSIONIST I JOB ER EN RESSOURCE...

Det er ikke sikkert, at fordi man er nået pensionsalderen, at man er færdig med arbejdslivet.

Mange har mod på at forsætte, bare på en anden måde end kl. 8-16 og 5 dage om ugen. Det kan ses på, at der aldrig har været så mange seniorer på arbejdsmarkedet som i disse år. I dag er knap hver tredje i beskæftigelse, efter de er nået pensionsalderen. Der er brug for seniorernes hænder. De er en vigtig ressource som arbejdsgiverne, privat som det offentlige skal passe på og pleje.

Der er et stort potentiale i at få flere seniorer i job. Det gælder især også at fastholde kommende folkepensionister i jobbene og tilbyde dem fleksible arbejdstider, nedsat tid og færre arbejdsdage, hvis de ønsker det. Der mangler senioraftaler i virksomhederne og i det offentlige.

Det går alt for langsomt med at udbrede dette i alle sektorer. Beskæftigelsen blandt seniorer kan øges med 40-50.000 frem mod 2030. Der mangler arbejdskraft overalt i både den private og offentlige sektor.

### **Arbejde som folkepensionist**

Den 1. januar 2024 træder en ny lov i kraft med tilbagevirkende virkning fra 1. januar 2023, som betyder, at folkepensionister ikke bliver modregnet i folkepensionens grundbeløb og pensionstillæg.

Det er et stort fremskridt for seniorerne, at der ikke længere modregnes. Men vi mangler, de andre tilbagetrækningsordninger også bliver ligestillet med folkepensionen. Det er nødvendigt, hvis vi skal sikre, at der er den nødvendige arbejdskraft i fremtiden. Her er en opgave for politikerne at se på i de kommende år.

I reglerne for arbejde som Førtidspensionister, Seniorpensionister, Tidlig Pension og Efterlønnere er der stadig modregning i ydelserne, og forskellig fra hvilken tilbage-  
trækningsordning, man er på.

### **Seniorer, der er ledige**

Mange ledige seniorer oplever, at det er svært at få job igen. De kommer ikke engang til jobsamtaler til de ledige job. Seniorer plus 60 er længere tid, end andre, arbejdsløse.

Det er ikke i orden, at der er denne diskrimination, bare fordi man er blevet ældre.

### **Seniorjob.dk**

Faglige Seniorer har lanceret en hjemmeside med en aktuel oversigt over ledige stillinger, som passer til seniorer. Den indeholder stillinger, som både er nedsat tid, faste stillinger, midlertidige jobs og tilkaldevagter m.m. Det er gratis for brugere og virksommelighed at bruge seniorjob.dk.

### **Seniorer som ressource**

Hvis seniorer skal være en ressource, må der stilles en lang række politiske arbejdskrav.

#### **Det er bl.a.:**

- Bedre hjælp og rådgivning for afklaring af mulighederne som senior.
- Bedre information om arbejdsmuligheder for seniorer.
- Bedre økonomiske muligheder for at arbejde ved siden af i de forskellige tilbagetrækningsordninger.
- Bedre muligheder for opkvalificering også som seniorer og muligheder for sporskifte fra et arbejdsområde til et andet.
- Handlingsplaner for at få flere seniorer til at arbejde eller forsætte i deres beskæftigelse i især de offentlige velfærdsområder.

Listen kunne være længere, men der skal gøres noget både i kommuner og i virksomhederne. Politikerne må sikre mulighederne for, at seniorerne bliver en ressource. Det er nødvendigt, hvis vi skal have hænder nok til fremtiden.

Allan Holm Pedersen, Formand for Avedøre Lokalråd under Seniorrådet og Organisationskonsulent i Faglige Seniorer.



# HVIDOVREBIBLIOTEKERNE ANBEFALER:

## UDVALGTE ARRANGEMENTER

**FOREDRAG & FILM – om de hvide busser**  
Filminstruktør René Meyrowitsch fortæller den gribende historie om helt almindelige danskere, der satte livet på spil for at redde mennesker fra de tyske koncentrationslejre. Efterfølgende vises hans anmelderroste dokumentar: Befriet fra Hitlers Helvede.

**Onsdag den 27. september kl. 19.00**

**FOREDRAG Ro på – med Jacob Mark**  
Medens politiker Jacob Mørk arbejdede med ro-på-reformer blev han så stresset, at han næsten mistede synet. Hør hans personlige fortælling om grænseløshed, fest og kærlighed og om at finde en ny vej, når livet kræver en genstart.

**Tirsdag den 3. oktober kl. 19.30**

**FOREDRAG Lone Theils - om det britiske monarki**  
Modernisering eller nedsmeltning? Med et kærligt og kritisk blik på Dronning Elisabeths rolle som regent, får vi Lone Theils bud på, hvad der er i vente for de næste generationer, der skal bestige den britiske trone.

**Torsdag den 26. oktober kl. 19.00**

**FOREDRAG Kristian Bang Foss – Manden der bar solen**  
Mød bestsellerforfatteren (fra Hvidovre) til et foredrag om hans seneste roman – en saga om krig, kærlighed og loyalitet.

**Onsdag den 1. november kl. 19.00**

**FOREDRAG Hanne-Vibeke Holst**  
Medens vi venter på andet bind om billedhuggeren Sonja Ferlov Mancoba, kan man opleve Hanne-Vibeke Holst fortælle om sin fascination af den ekstraordinære kvinde og om, hvordan man balancerer den kunstneriske frihed til at digte ud fra fakta.

**Onsdag den 6. december kl. 19.00**

Læs det fulde efterårsprogram OPLEV og køb billet via [hvidovrebib.dk/arrangementer](http://hvidovrebib.dk/arrangementer) eller ved personlig henvendelse i HvidovreBibliotekernes åbningstid.

## UDVALGTE AKTIVITETER & TILBUD

### SLÆGTSFORSKNING

Overvejer du at dykke ned i fortællingen om din slægt og finde oplysninger, der kan tegne et billede af dine forfædres liv og verden? Tilbuddet indledes med en introduktion af en slægtsforsker, der fortæller om sit arbejde og de forskellige søgemuligheder og metoder, du kan gøre brug af.

Introduktionsdagen følges op med to kursusgange, hvor du arbejder med din egen slægts historie i samarbejde med gruppen og med hjælp fra personale. Efter forløbet er det muligt at forske videre på egen hånd hver mandag på biblioteket.

**Mandag den 4., 11., 18. og 25. september kl. 15.00 – 18.00**



## BIBLIOTEKET - lige til døren

BK, Biblioteket Kommer er et tilbud til dig, der grundet sygdom, handicap eller alder er forhindret i at komme på biblioteket.

Vi bringer alt det, som du normalt kan låne på biblioteket ud til dig - alt fra bøger, bøger med stor skrift, lyd-bøger, tidsskrifter, til musik og film. Tilbuddet er gratis.

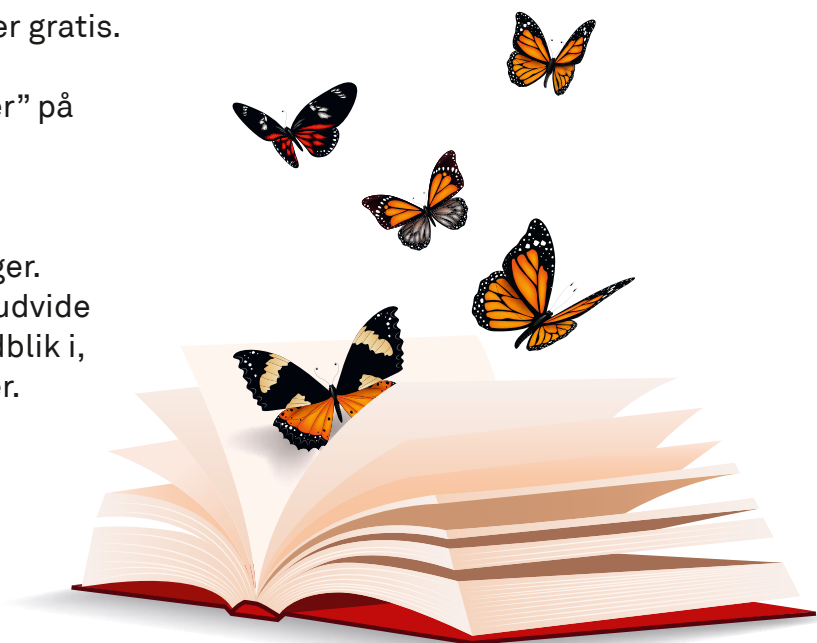
Tilmeld dig "Biblioteket Kommer" på telefon 3639 2022.

## LÆSEFÆLLESSKABER

Vi mødes i samtale omkring bøger. I læseklubberne læser vi for at udvide vores horisont og for at få et indblik i, hvad andre oplever, når de læser.

Mød andre omkring genrer som fx krimi, klassikere, historiske romaner og verdenslitteratur og meget mere. Det er gratis at deltage.

Læs mere om de enkelte tilbud på [hvidovrebib.dk/laeseclubber](http://hvidovrebib.dk/laeseclubber)



## 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



# Café "Ven-til-os"

- et fællesskab for pårørende til mennesker med en demenssygdom



Caféen har fundet sig til rette i Aktivitetscentret for at lave aktiviteter og hygge sig med andre pårørende til et menneske med demens. I caféen har du mulighed for at sparre og tale med andre over en kop kaffe. Demenskoordinatoren besøger caféen hver anden gang.

Husk vi mødes den sidste onsdag i måneden fra 12.30 til 14.00 og igen 16.00 til 17.30. Du kan her være med til at påvirke indholdet i vores samvær.

Vi er åbne for dine forslag, som kan være med til at udvikle caféen.

## 20.9

### Oplæg v. Kasper Jørgensen fra Nationalt Videnscenter for Demens

Vores risiko for at udvikle demens er påvirket af mange ting. Der er ting, vi ikke kan gøre noget ved, såsom høj alder og arvelighed. Men der er også ting, vi selv kan påvirke, fx at have en aktiv livsstil, være fysisk aktive og holde øje med vores blodtryk.

I oplægget bliver du klogere på hvilke faktorer, der spiller ind på danskernes risiko for at få demens, og hvor det er vigtigst at sætte ind. Potentielt kan op imod en tredjedel af alle demenstilfælde forebygges, hvis vi er i stand til at mindske en eller flere risikofaktorer.\*

Vi kommer også omkring typiske advarselstegn og symptomer på demens. Symptomer som fx glemsomhed og koncentrationsbesvær ses ofte ved demens, men kan også have andre og mere ufarlige årsager.

Arrangementet er i samarbejde med Demensvenlige Hvidovre og Hvidovre Kommune.

**HVOR:**  
Aktivitetscentret, Hvidovregade 49  
**HVORNÅR:**  
Kl. 16.00-17.30

Tilmelding senest d. 19. sep. på [sundhedscentret.nemtilmeld.dk](mailto:sundhedscentret.nemtilmeld.dk)

## 27.9

### KOM TIL KAFE OG KAGE

Vi glæder os til at se dig i caféen.

**HVOR:**  
Aktivitetscentret, Hvidovregade 49  
**HVORNÅR:**  
Kl. 12.30-14.00  
Kl. 16.00-17.30

## 29.11

### KOM TIL JULEFROKOST

Tilmelding via Ældre Sagen tlf. 36478515 senest d. 24. nov. Arrangementet er gratis.

Vi glæder os til at se dig i caféen.

**HVOR:**  
Aktivitetscentret, Hvidovregade 49  
**HVORNÅR:**  
Kl. 12.30-14.00  
Kl. 16.00-17.30

## 25.10

### KOM TIL KAFE, KAGE, SANG OG MUSIK

Vi glæder os til at se dig i caféen.

**HVOR:**  
Aktivitetscentret, Hvidovregade 49  
**HVORNÅR:**  
Kl. 12.30-14.00 - OBS kun én café denne dag.

Ældre  Sagen

# HVAD ER HVIDOVRE SENIORRÅD

Skrevet af Marianne Hviid medlem af Hvidovre Seniorråd



## JA, HVAD OG HVEM ER HVIDOVRE SENIORRÅD?

Nogen af jer kender os måske under navnet Hvidovre Ældreråd. Dette navn blev ændret 1. januar i år til Hvidovre Seniorråd.

Alle kommuner har et Senior- eller Ældre-råd. Det er lovpligtigt, at alle kommuner har et sådant råd. Seniorrådet er dermed en forvaltningsmyndighed opererende direkte under Hvidovre Kommune.

Hvidovre Seniorråd har 7 medlemmer samt 7 suppleanter, som er over 60 år. Disse er alle valgt ved et demokratisk valg. Dvs alle medborgere, som er fyldt 60 år, har ret til at stemme på en af de til Seniorrådet opstillede kandidater. Dette valg foregår samtidig med kommunalvalget og samme afstemningssteder, hvor man stemmer til kommunalvalg. Man stiller op for en periode på 4 år.

Hvad laver vi så i Seniorrådet? Grundlaget for Seniorrådets arbejde er at være vagthund for vores medborgere på 60+. Dvs alt hvad kommunen laver af tiltag, som vedrører ældre medborgere skal i høring i Hvidovre Seniorråd. Det er så Seniorrådets pligt og ret at gøre indsigelser, hvis der er noget, som vi mener, vil forringe kårene for vores målgruppe.

Vi har et tæt samarbejde med Ældre- og Sundhedsudvalget. Regelmæssige møder med Ældre- og Sundhedsudvalget, hvor alle Ældre- og Sundhedsudvalgets medlemmer deltager. Vi har desuden, når nødvendigt en dialog med udvalgets formand Arne Bech.

Et samarbejde, som er givtigt og inspirerende for såvel udvalget som for os som Seniorråd.

Jeg er selv i gang med min anden periode i Seniorrådet. Jeg ved, at der bliver virkelig fra politisk side lyttet til os som Seniorråd. Det både, når vi kommer med indsigelser eller kommer med forslag, som vi mener vil være befordrende for vores ældre medborgere.

Men det er ikke alene gjort med Ældre- og Sundhedsudvalget. Også med Klima-, Miljø- og Teknikudvalget har vi regelmæssige møder og et rigtig godt samarbejde. Udvalgene og vi kan ikke undvære hinanden, når det gælder at varetage ældre borgeres interesse. Dette på såvel lovgivningsdelen som på gensidig inspiration og sparring.

Alle Seniorrådets medlemmer lægger stor ildhu og dermed ret mange arbejdstimer i rådet hver måned. Jo, vi er borgernes vagthund og dermed sikring. Sammen er borgerne og vi i Seniorrådet: "Seniorer på vej".







# MULIGHEDER PÅ PLEJEBOLIGER

Skrevet af Anette Kou medlem af Seniorrådet

Det er for mange kendt, at der i de kommende år i Hvidovre opstår en mangel på plejeboliger. Man kan spørge sig selv, om ikke kommunen kunne have forudset dette og handlet noget før? Jo, med rettidig omhu, burde byggeriet af nye boliger for længst være startet.

Årsagen til, at det ikke er sket, vil jeg overlade til andre at svare på, men det er et faktum, at Seniorrådet nu skal deltage i at se på mulighederne for at skaffe midlertidige plejeboliger. Prognosen siger, at der kommer til at mangle op mod 60 plejeboliger frem mod 2029.

Der har været diskuteret en del mulige løsninger, men Kommunalbestyrelsen godkendte 30.maj 2023 de 3 løsninger, der nu skal arbejdes videre med.

**For det første** påtænkes det at etablere op mod 24 boliger i midlertidige pavilloner. Helst skal de placeres på Krogstenshave og Dybenskærhave, hvor det vil være lettere at ansætte personale, som kan kobles til det allerede eksisterende plejehjem.

Marianne Hviid og Anette Kou fra Seniorrådet har sammen med ansatte fra Sundheds- og Ældreafdelingen samt repræsentanter fra Ældre- og Sundhedsudvalget været ude og se pavilloner, der var opsat ved et andet plejehjem. Vi var overraskede over, at det faktisk fungerede til beboernes tilfredshed.

**For det andet** vil de beskyttede boliger ved Krogstenshave løbende blive ændret til plejeboliger ved fraflytning. Det drejer sig om 20 boliger.

Det kræver få, men overskuelige ændringer. Mit ønske kunne være, at boligerne i fremtiden, når der er bygget plejeboliger nok, kunne ændres til ældre- og handicapvenlige boliger, hvor der skabes mulighed for at bruge cafétilbud og lignende.

**For det tredje** skal der arbejdes med etablering af "plejehjem i eget hjem". Der er en del forudsætninger, der skal være til stede for, at det skal være en mulighed. Målet vil være, at der skabes de samme tilbud og ikke mindst den samme tryghed, som i en almindelig plejebolig. Der bliver i den forbindelse nedsat en særlig arbejdsgruppe for at udarbejde krav til denne løsning. Marianne Hviid og Anette Kou deltager i arbejdsgruppen. Desuden deltager Birthe Mingon, som er formand for "Bruger/ Pårørende for hjemmehjælpsområdet".

Fra flere sider har der været udtrykt en forståelig bekymring for, om man bliver tilbudt ordentlige, værdige og trygge forhold, når man får behov for at flytte til en plejebolig. I den forbindelse er det vigtigt at påpege, at de ovenstående løsninger er frivillige for den enkelte ældre.

Er der behov for at læse detaljerne om ovenstående, kan jeg henvise til referatet fra Kommunalbestyrelsesmødet 30.maj 2023. I Seniorrådet ser vi det som en vigtig opgave at følge ovenstående helt til dørs, for at være med til at sikre ordentlige trygge forhold for de ældre med størst behov for pleje og omsorg i kommunen. Hvis du eller dine pårørende har brug for en snak eller et lyttende øre i den forbindelse, er du/I altid velkomne i Huset i vores åbningstid, som du ser bagerst i bladet.

# SENIORRÅDETS VISIONER OMKRING YNGRE SENIORER

Skrevet af Bjarne Agerlin medlem af Seniorrådet

Lad os lige til en start forsøge at tegne et klart billede af de yngre seniorer, mere så vi ved, hvem vi egentlig taler om. Men, det anbefales, at du både har tungen lige i munden og er klar til også at trække lidt på smilebåndet.

Først og fremmest er yngre seniorer ikke ment som dem, der føler sig gamle før tid – og det er nok heller ikke tænkt som dem, der føler sig evigt unge. Og dog, så enkelt er det måske heller ikke.

Lad os bare sige, at du aldersmæssigt er 60 år+. Du er enten i job eller uden for arbejdsmarkedet. Mentalt og helbreds- mæssigt er du rimeligt godt kørende, eller også er du udfordret fysisk og/eller psykisk. Du har mange gode sociale relationer, eller muligvis har du få eller næsten ingen. Økonomisk har du lyse fremtidsudsigter, eller også skal du til at skrue ned i dit forbrug. Du er udadvendt med en fyldt kalender og masser af fritidsaktiviteter, eller også bruger du timer alene foran skærmen for at fylde dagen ud. Sådan kunne man selvfølgelig blive ved.

Konklusionen på dette lille billede er, at man ikke på en meningsfuld måde kan beskrive en enkelt, kort og præcis vision for Seniorrådets arbejde omkring yngre seniorer – det skulle da lige være, at vi altid vil engagere os i alt muligt for alle, bare de er fyldt 60 år.

Kritiske øjne vil måske straks falde over, at det da umiddelbart ikke er særlig konkret

– men hvis man opgiver den præmis, så er det ved nærmere eftertanke præcis det, vi vil beskæftige os med i Seniorrådet omkring yngre seniorer. Alle 60+.

Vi har som mission for Seniorrådet, at vi engagerer os på alle områder, der bidrager til et værdigt, trygt og inspirerende seniorliv – og vi arbejder aktivt for, at seniorer 60+ kan udfolde deres drømme, håb og forventninger til et godt og meningsfyldt liv som borgere i Hvidovre.

Hvis du kigger i vores seneste blad, ”Seniorrådet orienterer” NR.1 - MARTS 2023, så får du både en masse god information om Seniorrådets historie fra dets start til i dag – men du skal også lige lægge mærke til, at vores politikere faktisk har noteret sig, at Seniorrådets naturlige målgrupper nu er blevet betragteligt større med navneskiftet fra Ældreråd til Seniorråd. For navneskiftet er for os mere end symbolpolitik og fancy navneleg – det er starten på et seriøst større fokus på en række nye indsatsområder for Seniorrådet.

I dag er status den, at vi har faste dialogmøder med politikerne og de faglige centre på ældre- og sundhedsområdet samt klima-, miljø- og teknikområdet. Derudover mødes repræsentanter for Seniorrådet med borgmester og andre – men det er mere ad hoc og efter behov. Det er gode og nyttige møder, som alle parter sætter pris på og ser nytten i.

*Fortsætter på næste side*



Og det er traditionelt kerneområder for Seniorrådet.

Og når det nu fungerer godt, er der så egentligt mere at komme efter som Seniorråd?

Ja, det er der!

Hvis du lige genkalder dig det ret spragledede billede, der tidligere blev tegnet af den yngre senior 60+, så er det Seniorrådets vision, at vi styrker dialogen med de politiske fora,

så der nu bliver etableret faste møderækker med de politikere og faglige centre, der har indflydelse på livet som yngre seniorer 60+ i Hvidovre.

Her tænker vi, at især social- og arbejdsmarkedsområdet, hele kultur- og fritidsområdet og alle de faglige centre, der er knyttet hertil, kunne være naturlige steder at starte med.



## KAN MAN VÆRE ENSOM SAMMEN MED ANDRE MENNESKER?

Skrevet af René Langhorn medlem af Seniorrådet

Jeg har af egoistiske grunde aldrig tænkt over denne situation, før jeg pludselig stod alene efter, min hustru gennem 28 år faldt død om. I starten var der nok at gøre med alle de udfordringer, som et dødsfald medfører. Bedemand, præst, politie, embedslæge, bisættelse, det offentlige, skat, gravsted m.m.

Sorgen var der hele tiden og ikke mindst sorgen over, jeg ikke fik sagt farvel, da dødsfaldet skete pludseligt.

Men pludselig var stilheden larmende. Mange i min omgangskreds trak sig tilbage. Nok fordi de mente, at jeg skulle have fred. Jeg er en person, som altid har haft og stadig har et meget aktivt liv.

Dette i såvel det politiske, foreninger, klubber m.m.. Når jeg kom i disse forsamlinger, blev jeg hele tiden spurgt om, hvordan jeg havde det? Hvad skulle jeg svare? Mit svar var, "det går". Men i stille stunder blev selvmedlidenhed og ensomhed, den fremherskende følelse.

Det undrer mig meget, når man efter egen opfattelse er et meget socialt og udadvendt menneske, så kan føle den ensomhed. Jeg opfattede mange nuancer, som jeg aldrig før havde bemærket.

Jeg var så heldig, at jeg fik lov til at være guide på kommunens pensionist skovture. Men det gjorde ondt at se par gå hånd i hånd, give hinanden et kys eller kram. Det gav så tanken, hvorfor er det mig, der er alene og ensom?



Jeg fik efter dødsfaldet tilbud om at få psykologhjælp. Men jeg mente, at det kunne jeg nok selv klare. Det var nok en forkert beslutning.

Psykologer er med til at få en til at se mere positivt på fremtiden. Og det kunne dermed nok have hjulpet mig ud af min bobbel. Ensomhed bliver nogle steder defineret som en social isolation. Jeg er nået frem til den konklusion, at det kan det være. Men det kan også være andet end det. En følelse af, at man er berøvet sin livsglæde. Men også berøvet handlekraft både i forhold til store ting, også i indre ting i dagligdagen.

Ensomhed optræder i mange forskellige situationer: Måske i et frivilligt/ufrivilligt singleliv. Måske efter en skilsmisse. Det uanset om du selv har valgt at gå eller er blevet gået. Måske efter et langt forhold, hvor den ene er død. Måske i forbindelse med sygdom. Ensomheden uanset årsag stikker sit ubehagelige hoved frem og dræner dig.

Du kan sagtens have rigtig gode venner og et godt netværk. Og i dagligdagen mange gode interesser og udadvendt adfærd.

**Men**, det at have en at dele dagligdagens hændelser med er nu et stort savn.

Komme hjem og fortælle om såvel en dårlig som en skøn dag. Det betyder meget.

**De små glæder i samhørigheden** betyder så meget. Nu mærkes en pludselig følelse af tomhed. Ligegyldighed og mangel på mening med livet.

**Altid at være alene om beslutninger.** Jo, ensomhed har mange ansigter. Den opleves forskelligt fra person til person. Men ligger alligevel som en mørk klangbund og længsel.



## HOLD DIG FRISK - PÅ TUR I DIN KOMMUNE

### Fællessang og fællesskab.

At synge sammen er godt for sindet  
Onsdag den 06.09.23 kl. 16.00-19.00  
Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280

### Hold krop og hoved i gang med Dance N´ Fun. Sved og grin

Onsdag den 13.09.23 kl. 16.00-19.00,  
husk tøj at bevæge sig i. Aulaen på  
Avedøre Bibliotek, Hovedstien 10

**Litteraturlbanko.** Oplæsning og banko på en gang. Fine præmier. Desuden rundvisning i det ukendte Hovedbibliotek  
Onsdag den 20.09.23 kl. 16.00-19.00  
Hvidovre Hovedbibliotek, Hvidovrevej 280.

### Bedst(e) til Volleyball.

Motionstilbud til seniorer.  
Onsdag den 27.09.23 kl. 16.00-19.00.  
Husk tøj at bevæge sig i + sko  
Frihedens Idrætscenter, Caféområdet,  
Hvidovrevej 446.

### Poetisk sansetur i Vigerslevparken.

Vi går og lytter til digte.  
Onsdag den 04.10.23 kl. 16.00-19.00.  
Aktivitetscentret, Hvidovregade 49.

### Skakmat med Hvidovre Skakklub.

Gang i de små grå hjerneceller  
Onsdag den 11.10.23 kl. 16.00-19.00.  
Aulaen på Avedøre Bibliotek,  
Hovedstien 10.

**Køb billet på: [Hvidovrebib.dk/frisk](http://Hvidovrebib.dk/frisk) samt på HvidovreBibliotekerne.  
Det koster 25 kr pr arrangement  
Vil du høre mere? Kontakt Aktivitetscentret på tlf. 4132 0612.**



## FAGLIGT STÆRKE PENSIONISTER SOM DELTIDS-MENTORER TIL MANGE NYE "KLOGE HÆNDER"

Det drøftes, at det kan være en god vej til en god faglig uddannelse for en del elever/lærlinge at have en personlig MENTOR i faget til at støtte sig ved.

Nu er det jo skattemæssigt mere interessant økonomisk for pensionister at have deltidsarbejde ved siden af pensionen.

Derfor er det måske en god ide. at fagligt stærke pensionister i stigende grad med glæde tager en positiv tørn med som deltids-MENTORER som støtte for at få unge godt i vej med en faglig uddannelse. Og det både på det offentlige og det private arbejdsmarked.

MENTOR-formen har vist sig ud over at medvirke til et godt uddannelsesforløb - også til, at færre opgiver deres uddannelse.

For fagligt stærke pensionister kan det måske være en god oplevelse som deltids-MENTOR at medvirke til et godt fagligt uddannelsesforløb for elever/lærlinge. Og dermed en god udvikling for flere nye "KLOGE HÆNDER"

Måske en opgave, et forsøg værd at sætte i værk i Hvidovre i samarbejde med f.eks. foreningen FAGLIGE SENIORER, Seniorrådet og de lokale erhvervsmæssige foreninger.

*Bent Aarrebo Pedersen, Avedørlejren*

## Sensommerhilsen fra Aktivitetscentret i Hvidovregade

Efter en sommer med dejlige lange lyse aftener, og dage fyldt med både lys, varme og lidt regn i ny og næ har Aktivitetscentret slået døren op igen 1. august og byder velkommen i de mange gode fællesskaber, der blomstrer i vores skønne hus. Vi har som altid en masse forskellige muligheder, både nørklehold, gymnastik og bevægelse, havehold for de grønne fingre og kreative hold og litteratur og debat.

### Holder du af musik på Vinylplader?

Har du interesse i musik på vinylplader, skyder et nyt hold op her i september 2023: Vinylklubben, hvor du sammen med andre musikinteresserede kan nyde de sprøde toner af vinyllyd. Kontakt Aktivitetsmedarbejderne – hvis du ønsker at høre mere eller ligger inde med gamle vinylplader, du gerne vil donere til klubben.

Aktivitetscentret er et brugerdrevet hus. Vi har et aktivt Brugerråd. Alle aktiviteter drives af aktive seniorer. Der er altid plads til flere. Skulle du sidde med en god ide til et hold, du gerne vil starte op, skal du endelig kontakte aktivitetsmedarbejderne Kimie eller Kate. De vil hjælpe med at finde et egnet lokale og lave info-opslag i huset.

### Ny synlighed og strategi for husets udvikling

Den tidligere danseskole er blevet revet ned i foråret. Vi har fået masser af dagslys i alle rum. Vi er også blevet synlige i gadebilledet. Helt oppe på Hvidovrevej kan du nu se vores dejlige hus.

Brugerrådet afholdte i efteråret 2022 to borgerworkshops. Det er der kommet en flot strategi ud af. Formålet er at gøre Aktivitetscentret klar til de behov og ønsker, som nuværende brugere men også *fremtidens brugere* måtte have. Kig gerne forbi og få et eksemplar, hvis du vil læse mere om, hvilke temaer huset samlet vil arbejde med de næste 10 år.



### Kig forbi og få en gratis udgave af 'Aktivisen'

Som altid har vores dygtige brugerråd en god efterårsfest på plakaten i oktober. Der er også sy-festival, hvor vi i fællesskab producerer indkøbsnet af genbrugsstof. Nettene bliver uddelt på efterårets store seniormesse i Kometen. Håbet er, at stofnettene på sigt vil være med til at minimere plasticposeforbruget i Hvidovre. Alle de gode fællesskaber og aktiviteter kan du læse mere om i vores blad 'Aktivisen', som kan hentes gratis i Hvidovregade 49. Sidst men ikke mindst skal det fremhæves, at du mandag til fredag kl. 11.30 kan kigge forbi vores dejlige cafe og købe dagens varme ret eller godt smørrebrød til rimelige priser. Den første mandag i måneden er der altid stegt flæsk med persillesovs. Kom i god tid, hvis du vil være sikker på at smage en af Danmarks nationalretter. På gensyn i Hvidovregade 49 – her byder vi både ventede og uventede gæster på kaffe :-)





**En hyldest til Lise Nørgaard  
- Og tv-serien Matador.  
Foredrag med Per Kuskner.  
Den 19/9-2023.  
I lille Frihedens selskabslokale  
kl. 12:30 til 16:30**



I januar 2023 mistede dansk kulturliv én af de største stjerner, da den kendte journalist og forfatter Lise Nørgaard, gik bort. De fleste vil utvivlsomt forbinde hende med den populære tv-serie "Matador", der har en helt særlig plads i danskernes hjerter. I år er det 45 år siden, at tv-serien Matador blev vist for første gang, og derfor kan I nu få et indblik i Lise Nørgaards udødelige klassiker, som er baseret på bogen "Matador, mennesker, myter & minder".

Glæd jer til et mindeværdigt og underholdende foredrag, hvor Per Kuskner fortæller om tilblivelsen af tv-serien og universet i Korsbæk med dets mange personligheder. Få svar på nogle af de spørgsmål, som ellers er svært tilgængelige. Hvem skulle egentlig oprindeligt have spillet rollerne? Hvordan så skuespillerne selv på deres pågældende karakter? Havde deres medvirken i serien en effekt på deres senere karriere, og hvordan forløb en dag på settet? De mange sjove anekdoter og informationer bliver belyst med en masse billeder, der stammer fra dengang Matador blev til.

Per Kuskner er forfatter og journalist, har været redaktør hos SE og HØR, Fyens Stiftstidende og Morgenposten, og har været korrespondent i Hollywood. Kuskner er desuden forfatter til flere bøger.

Per Kuskner havde et mangeårigt venskab med Lise Nørgaard. Lise var kilde og sparringspartner til hans bøger, og de mødtes privat flere gange, hvor kultur og tv ofte blev diskuteret. Så kom med til en kærlig hyldest til Lise Nørgaard, krydret med sjove fortællinger og personlige anekdoter.

**Der vil blive serveret 2 stk. smørrebrød og 1 genstand, samt kaffe og kage. Der kan købes øl, vand og vin.**

**Billetpris Kr. 100,00**

Billetter sælges fra den 1/9- 2023. Kan købes og betales med **MobilePay 0362MS** (Husk store bogstaver).

Eller i Huset, Hvidovrevej 253.B. i kontortid: mandag, tirsdag, onsdag kl. 10-12, Og torsdag kl. 13-15.  
Sidste frist er 16/9-2023





# HVAD ER DFÆ?

Skrevet af Marianne Hviid



DFÆ står for Det Frivillige Ædrearbejde. DFÆ opererer under Hvidovre Seniorråd. Og holder som Seniorrådet til i Huset, Hvidovrevej 253B, hvor de har eget kontor. DFÆ er arrangør af forårsfesten, "Vild med dans" samt mange andre arrangementer.

Meget aktuelt, så står DFÆ og Hvidovres 4 lokalråd for arrangementet "En hyldest til Lise Nørgaard", som er et underholdende foredrag, hvor der også serveres smørrebrød og en drink samt kaffe og kage, som er inkluderet i billetprisen. Læs om dette arrangement på side 18. Men DFÆ er meget mere end blot underholdning. Skal du f.eks. have sat en hylde op, skiftet en pære, sat en gardinstang op, så hjælper DFÆ dig med det.

Vi har handymænd til de småting, der forekommer i et hjem.

Det koster ikke noget.

Men vi laver kun mindre ting, der måtte forekomme i en husholdning.

Har du problemer med pc'en eller mobilen, så kan vi også hjælpe dig med det i dit eget hjem.

Det er også ganske gratis.

Vi er i Huset, Hvidovrevej 253B mandag, tirsdag og onsdag fra kl. 10.00-12.00, Seniorrådet er der torsdag fra 13.00-15.00, på disse tider er du meget velkommen til at komme og bestille en handymand eller en pc-kyndig. Eller ring til os på tlf 3649 6966.

De bedste hilsener fra  
Wivie Bastian, Formand DFÆ

# 25% til dig over 60?

## Yes!

Gælder alle stel,  
glas og tillægsydelse

Louis Nielsen

Hvidovre  
Frihedens Butikscenter · Tlf. 9632 5052

Bestil synstest på  
[louisnielsen.dk](http://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 tillægsydelse. Kan ikke kombineres med andre tilbud. Synstest med sundhedstjek 245 kr. ©2020 Specsavers

## Kræftrehabilitering i Hvidovre Sundhedscenter

Har du, eller en der står dig nær, kræft?

Er du nysgerrig på hvilken kost, der er bedst for kræftsyge? Vil du gerne blive klogere på, hvordan og hvor meget du bør/kan træne under og efter et kræftforløb?

Er du nysgerrig på, hvordan du kan få overskud og mere energi, når hverdagen og mindre opgaver virker uoverskuelige, eller har du og dine pårørende mange tanker og bekymringer?

Så kom og blive klogere, når vi holder oplæg i Sundhedscentret.

**De forskellige oplæg vil være på følgende datoer:**

### Kost og Kræft

4. september og d. 25. oktober  
kl. 10.30-11.30

### Hverdagslivet med kræft

11. september og d. 9. oktober  
kl. 10.30-11.30

### Træning og kræft

26. september og 2. november  
kl. 12.00-13.00

### Energi og kræft

3. oktober og 16. november  
kl. 12.00-13.00

Tilmelding: [www.sundhedscenter.nemtilmeld.dk](http://www.sundhedscenter.nemtilmeld.dk)

Er du interesseret i at høre mere om overstående, er du velkommen til at kontakte kræftkoordinatorerne Nanna Nøjgaard tlf. 61 82 74 78 eller Pernille Lyngholm tlf. 41 51 73 54

Tilbud for borgere i Hvidovre med en lungesygdom, efterår 2023

## Deltag i Lungeforeningens træningsnetværk i Hvidovre

Kom og få gang i kroppen og smil på læben til træning i perioden 5.9.-15.12.2023. Der vil være fokus på træning og åndedrætsøvelser, og er for alle borgere med en lungesygdom i Hvidovre, som er medlem af Lungeforeningen.

Træningen varetages af Ole og Kurt, som begge har gennemgået et kursus som træningsinstruktører i Lungeforeningen og det foregår i **Hvidovre Sundhedscenter, Hvidovrevej 272, 2650 Hvidovre.**

**Tirsdage kl. 14.00-15.00 + socialt samvær kl. 15.00-15.30**

(Tilmelding til Ole på mail: [wolrath53@gmail.com](mailto:wolrath53@gmail.com))

**Fredage kl. 13.00-14.00 + socialt samvær kl. 14.00-14.30**

(Tilmelding til Kurt på mail: [boysen49@gmail.com](mailto:boysen49@gmail.com))

Til træningen medbringes indendørssko, en flaske vand og løstsiddende tøj, du kan bevæge dig i. Der er omklædningsrum i kælderetagen.

### Vær med i Lungekoret Pust

Lungekoret Pust, er et gratis tilbud for borgere i Hvidovre Kommune med en lungesygdom. Det handler ikke om skønsang, men om det skønne ved at synge sammen ved Korleder Johanne Elise Schack von Brockdorff. Koret mødes i **Hvidovre Musikskole, Kettegård Allé 2, 2650 Hvidovre**, hvor der er en dejlig koncertsal med gode adgangsforhold og elevator.

### Onsdage fra kl. 13.00-15.00

(optag for nye medlemmer første onsdag i hver måned).

Vil du være med send en mail til [lungekoretpust@gmail.com](mailto:lungekoretpust@gmail.com) eller ring til Hvidovre Musikskole på telefon 72 17 02 22.

### Lungeugen i Sundhedscenteret i uge 46

Hvert år afholder Lungeforeningen i samarbejde med sundhedsprofessionelle og frivillige landet over den årlige **LUNGEDAG**. I Hvidovre markerer vi Lungedagen med arrangementer i hele uge 46. Følg programmet i Hvidovre Avis og Hvidovre Sundhedscenters hjemmeside [sundhedscenter.hvidovre.dk](http://sundhedscenter.hvidovre.dk)

*Omkring 700.000 danskere lever med en lungesygdom, men alt for mange ved det ikke selv. Symptomer som hoste, åndenød, slim kan nemlig forveksles med dårlig form eller alderdom.*





## Temaaftner - Når demenssygdom bliver en del af hverdagslivet

*Til pårørende, som har demens tæt på livet.*

En demenssygdom forandrer livet og hverdagen - også for dig, der er pårørende. At være nærmeste pårørende til et menneske med en demenssygdom kræver mange ressourcer, og som pårørende har du ofte en fremtrædende rolle i sygdomsforløbet i forhold til at støtte, vejlede og hjælpe personen med demenssygdom i hverdagen.

På Temaaftenerne vil du kunne få viden om eksempelvis de forskellige demenssygdomme, rollen som pårørende, tilbud og hjælp i kommunen, handlemuligheder herunder fuldmagter m.m.

Det er et sammenhængende forløb. Det er derfor en fordel at deltage i alle fire aftener, men det er ikke et krav. Det er gratis at deltage.

### Temaaftenerne foregår over 4 aftener i tidsrummet kl. 18.30-20.30.

- Den 1. nov. 2023 - Viden om demens
- Den 15. nov. 2023 - Selvbestemmelse og jura
- Den 10. jan. 2024 - Praktisk og personlig hjælp i hjemmet
- Den 24. jan. 2024 - Rollen som pårørende

#### Sted:

Sundhedscenteret, Hvidovrevej 272.

#### Tilmelding:

Sundhedscenteret.nemtilmeld.dk eller ring til Hvidovre Sundhedscenter på tlf. 36 39 37 37.

#### Hvem kan deltage?

Du kan deltage, hvis du er bosiddende i Hvidovre, eller er pårørende til et menneske med demenssygdom, som bor i Hvidovre.

*Der tages forbehold for ændringer i datoer.*

## Alzheimersdag

Bliv klogere på demens, når den internationale Alzheimersdag markeres med en række forskellige aktiviteter i Hvidovre.

I Hvidovre sætter kommunen og Ældresagens pårørende café "Ven til os" sammen med et netværk af frivillige demensvenlige - fokus på demens i den uge, hvor man andre steder i verden også markerer den internationale Alzheimer dag.

Fra den 19. september vil der over nogle dage være forskellige aktiviteter. Alle interesserede er velkomne.

### Program

#### Tirsdag d. 19. september

kl. 15.00-17.00 inviterer Daghøjskolen for yngre med demens alle til høstfest i Aktivitetscentret, Hvidovregade 49. Tag familien under armen og vær med til at lave mad på bål og nyde frugterne af haveholdets flotte arbejde.

#### Onsdag d. 20. september

kl. 16.00 -17.30 er alle velkomne til en eftermiddag med foredrag med Kasper Jørgensen fra National Videnscenter for Demens. Det foregår i Aktivitetscenteret. I oplægget kan du bl.a. blive klogere på hvilke faktorer, der spiller ind på risikoen for at få demens, de typiske advarselstegn og symptomer på demens. Til arrangementet kan du også møde Hvidovre Kommunes forebyggelseskonsulenter, demenskoordinatorer, repræsentanter fra Aktivitetscenteret, Biblioteket, Cafe "ven til os" og Demensvenlige Hvidovre. Tilmelding på NemTilmeld eller telefon 41 32 06 12.

#### Lørdag d. 23. september

kan du møde demensvenlige ambassadører i indkøbscentrene og i Avedøre Stationsby i tidsrummet kl. 11-14. Det er også muligt at deltage 2-3 timer i Alzheimerforeningens Landsindsamling søndag d. 24. september Tilmeld dig på: <https://indsamler.alzheimer.dk>

Følg programmet på hjemmesiden: [www.demensvenlige.hvidovre.dk/demensuge38/](http://www.demensvenlige.hvidovre.dk/demensuge38/)

## SÆT ET STORT KRYDS I KALENDEREN

*Kom og vær med*

**onsdag den 25. oktober 2023 fra kl. 15:00-20:00**

når Seniorliv Hvidovre, Hvidovre Kommune og Seniorrådet afholder  
en stor **inspirationsmesse for seniorer.**

Sammen med en række spændende foredragsholdere og mere end 30 lokale organisationer og foreninger inviterer vi ind til en inspirationseftermiddag/aften, hvor vi glæder os til at vise dig de mange muligheder, der er for at skabe en aktiv og meningsfuld hverdag, som 60+ årige.

Uanset om du stadig har tilknytning til arbejdslivet, eller det er livet som efterløner eller pensionist der leves, vil du helt sikkert kunne blive inspireret.

Du vil kunne høre foredrag om bl.a. hvilke svindeltyper, politiet ser bliver begået på nettet over for seniorer, hvad fremtidsfuldmagter er og overgangen fra arbejdsliv til pensionistlivet. Lars AP – som står bag bevægelsen og bogen ”Fucking Flink” vil afslutte dagens række af foredrag.

Det bliver også muligt at få et lynkursus blandt flere i, hvordan man holder sig fysisk aktiv langt op i årene og få smagsprøver på, hvad de forskellige udstillere har at tilbyde til et aktivt seniorliv.

Ind imellem det sprængfyldte aktivitetsprogram, er det muligt at tage sig en pause, få en kop kaffe og købe kage eller lidt mad i cafeområdet hos nogle af de mange frivillige, der hjælper til på dagen fra Det Frivillige Ældrearbejde og Ældresagen i Hvidovre.

Til de første 500 deltagere vil der være en mulepose fyldt med inspiration og lidt godt.

Vi håber, at du vil føle dig underholdt, oplyst og kan gå hjem med idéer, tanker og måske nye aftaler om fremtidige aktiviteter, efter at du har deltaget i inspirationsmessen for seniorer d. 25. oktober.

Arrangementet, der er gratis, foregår i Kometen, Hvidovrevej 280.

Dagens program vil blive annonceret i Hvidovre Avis og kan følges på Hvidovre Sundhedscenters hjemmeside og Facebook gruppe.

  
**Seniorliv  
Hvidovre**

# ADRESSE- OG TELEFONLISTE FOR HVIDOVRE SENIORRÅD OG OVERSIGT OVER LOKALRÅD

**Formand:**

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

**Næstformand:**

Anette Kou  
Strandhavevej 43  
2650 Hvidovre  
Tlf. 5047 4602  
anettekou@gmail.com

**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



Bjarne Agerlin  
Sølliljevej 55  
2650 Hvidovre  
Tlf. 2040 3929  
bjarneagerlin@gmail.com



Jens Juul  
Grønbækvej 9  
2650 Hvidovre  
Tlf. 4038 9654  
jens\_juul@hotmail.com



René Langhorn  
Hvidovre Strandvej 85  
2650 Hvidovre  
Tlf. 3031 8117  
lange@mail.dk

**Lokalrådet Nord**

Formand  
Flemming Thøgersen  
Rebæk Søpark 15, 1.tv  
2650 Hvidovre  
tlf. 2463 2822  
flemming.thogersen@  
outlook.dk

Anette Kou  
Jens Juul  
Ulla Bilsbo  
Helge Riis  
Kirsten Jønsson  
Leif Hauballe Nielsen

**Lokalrådet Strandmark**

Formand  
Wivie Bastian  
Hvidovre Enghavevej 42 st.tv.  
2650 Hvidovre  
tlf. 4036 4789  
wiwa1608@gmail.com

Jørgen Nygaard  
Christian Thode  
Marianne Thode  
Niels Erik Madsen  
Bjarne Agerlin  
Rita Lougart

**Lokalrådet Risbjerg**

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

René Langhorn  
Birthe Mignon  
Grete Hagedorn  
Annette Hansen  
Tommy Nielsen  
Diddi Tapdrup  
Yvonne Fløjbo

**Lokalrådet Avedøre**

Formand  
Allan Holm Pedersen  
Vestre Kvartergade 6, 1.th  
2650 Hvidovre  
tlf. 2024 1678  
holmhome@live.dk

Marianne Hviid  
Jens Juul  
Grethe Vestergaard  
Karen Torp  
Bent Aarreo Pedersen  
Henning Humle  
Elin Palm  
Margit Dam



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



[www.hellbrandt.dk](http://www.hellbrandt.dk)

Kig ind på vores hjemmeside



#### SENIORRÅDET

**Formand:** Jørgen Nygaard, tlf. nr. 4041 7318

#### Seniorrådets kontor

Huset, Hvidovrevej 253 B, 2650 Hvidovre  
Telefon 6133 3708  
E-mail: [hvidovreseniorraad@gmail.com](mailto:hvidovreseniorraad@gmail.com)  
Hjemmeside: [www.seniorraadet.hvidovre.dk](http://www.seniorraadet.hvidovre.dk)  
Facebook: Hvidovre Seniorraad

#### Seniorrådets blad – Redaktionen

Marianne Hviid (ansvarshavende redaktør)  
Bent Aarrebo Pedersen,  
Jens Juul og Birthe Minging

#### Det Frivillige Ældrearbejde

"Ældre hjælper Ældre" - telefon 3649 6966  
Wivie Bastian (Formand) telefon 4036 4789  
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 velkommen i Huset, Hvidovrevej 253 B.

#### Husets åbningstider:

Mandag – onsdag kl. 10–12 og torsdag kl. 13–15

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

Det kan også hentes på bibliotekerne og i ind-  
købscentrene, hvor Hvidovre Avisen ligger.  
Seniorrådets blad kan også læses og høres på  
Seniorrådets hjemmeside.

#### Ansvarlig for annoncetegning:

Bent Aarrebo Pedersen,  
Mobil 23 23 00 28, mail [bent.aarrebo@gmail.com](mailto:bent.aarrebo@gmail.com)

Du kan også få din annonce i Hvidovre Seniorråds-  
blad, der udkommer 2 gange om året, så er du  
med til at støtte det lokale seniorrådsarbejde.  
På gensyn.