

ViPensionister



Nr. 2

August 2021 – Oktober 2021

15. årgang



*Golfspilleren i rundkørslen
ved Skebjergvej og Smørum Parkvej*



Orientering fra Seniorrådet i Egedal Kommune

ViPensionister udkommer tre gange om året. Alle borgere, der er bosiddende i Egedal Kommune, og som er fyldt 65 år, får ViPensionister tilsendt med posten – dog kun ét eksemplar pr. husstand. For alle andre interesserede er ViPensionister tilgængelig på:

www.egedalkommune.dk/vipensionister og på kommunens biblioteker.

Oplag ca. 7.300

Forsidefoto: Ruddi L. Würtzen

Næste nummer udkommer i november 2021 – en måned tidligere end sædvanligt på grund af valg til Seniorrådet.

Artikler til bladet skal være redaktionen i hænde senest den 15. sep. 2021.

Indsendte indlæg bringes i det omfang, der er plads. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte indsendte indlæg. Anonyme indlæg og læserbreve bringes ikke.

Adressen er: Per Veise, mail: vpveise@mail.dk
Dronning Margrethes Vej 59, 3650 Ølstykke

Redaktionsgruppen:

Per Veise (ansv.havende)	tlf. 29 62 09 20	vpveise@mail.dk
Per Husted Sørensen	tlf. 21 47 26 25	husted@smoerumnet.dk
Jørgen Storm	tlf. 29 27 96 02	stormto@hotmail.com
Rune Thielcke	tlf. 72 59 74 11	rune.thielcke@egekom.dk
Ruddi L. Würtzen (layout)	tlf. 40 16 68 78	ruddi@mail.dk

Indholdsfortegnelse:

Fra Redaktionen	3
Nyt fra Seniorrådet	5
Hvad var det så?	7
Valg til Seniorrådet – stil op	8
Orientering om Seniorrådets arbejde	9
Håndsrækningen – Det nationale demenssymbol	10
Besøgsnetværket – aktive demensvenner i Egedal	11
Mindeord om Ole Lind Larsen	12
FN's Internationale Ældredag	13
Huskeugen	14
Og så forsvandt overtrykket	16
Flextur	17
Høstsang: Vipper springe	18
Genaktivering efter covid-19	19
Hove – en uberørt landsby	20
Hvad er det?	22
Seniorrådet og foreningssiderne	23

Fra Redaktionen ***Af Per Veise***



Dette blad handler i betydelig grad om det forestående valg til Seniorrådet, som finder sted den 16. november, samtidig med valg til Byråd og Regionsråd. Valget til Seniorrådet foregår som noget nyt som fremmødevalg, dvs at du kan stemme på samme sted og tid som de øvrige valg.

Især til de 60 – 64 årige

Er du fyldt 60 år den 16. november har du ret til at stemme og ret til at stille op til Seniorråds-valget.

Derfor har vi denne gang valgt at sende ViPensionister også til jer. Ellers sendes bladet kun til alle, der er fyldt 65.

Vi håber, du ikke bliver stødt over at få et blad, der hedder ViPensionister. Det sendes i bedste mening for at give dig nyttig viden om valget, og det har i årevis heddet ViPensionister. – Og du må hellere indstille dig på, at du igen i slutningen af oktober får endnu et blad, som bl.a. vil indeholde en liste over de kandidater, der har valgt at stille op til valget, og som du altså kan stemme på.

I apriludgaven af bladet var der også en del omtale af valget. Du kan finde bladet på Egedal Kommunes hjemmeside, søg på *vipensionister april 2021*.

Valget til Seniorråd

Som allerede nævnt finder valget sted den 16. november som fremmødevalg. Vi håber, beslutningen om denne valgform vil give en langt højere stemmeprocent end hidtil.

En høj stemmeprocent vil være en styrkelse af Seniorrådets mandat over for Byrådet. Vi repræsenterer mere end 10.000 seniorer på 60 år og derover, så jo flere stemmer, jo stærkere vejer vores argumenter i dialogen med kommunens politiske niveau.

Bemærk, at der afholdes tre opstillingsmøder d. 30. august tre steder i kommunen. Mød op, og hør mere om arbejdet.

Øvrige arrangementer sæt X i kalenderen

I løbet af efteråret gennemføres endnu en gang såvel Huskeuge som FN's Internationale Ældredag.

Sidste år måtte vi aflyse begge arrangementer, men i år gennemføres de – tror vi da på.

Se programmerne for de to arrangementer og plot dem ind i kalenderen. Der plejer at være rift om billetterne.

Indlæg fra læsere

Det er ikke så ofte, at vi modtager henvendelser/indlæg fra vore læsere. Denne gang har vi modtaget to: Dels et indlæg fra Ib Dalsgaard, Smørum, om hans glæde ved at bruge Movias Flexturordning, men samtidig hans frustrationer over mangler ved ordningen. Kan vi gøre noget? har vi spurgt formanden for Teknik- og Miljøudvalget, Bo Vesth. Læs også hans kommentarer.

Dels et indlæg fra Leif Lindeskov, Stenløse, ”Så forsvandt overtrykket”, om lettelsen ved at være blevet corona-vaccineret. (Sådan tror jeg, mange har haft det).

Håndsrækningen og Besøgsnetværket

Heldigvis gøres der meget for at hjælpe demente og deres familier. Se Håndsrækningen med gode handleråd over for demente, og læs Alzheimerforeningens artikel om Besøgsnetværket.

NB: Der er akut behov for flere besøgsvenner, så jeg håber, du ikke

bare nøjes med at læse, men at du også seriøst overvejer at melde dig til arbejdet.

I gang igen – Hove, en uberørt landsby.

Under covid-19 gik mange aktiviteter i stå. Læs Jørgen Storms opfordring til alle foreninger, plejesektoren og os alle om selv at komme i gang med vore tidligere aktiviteter og samtidig opfordre/hjælpe andre med det samme.

Et eksempel på at komme i gang/opleve nyt kunne også være at besøge Hove. Læs Jørgen Storms og Rolf Kjær-Hansens artikel om gravhøje, gadekær, sti fra oldtiden, Danmarks højeste bygværk og meget mere – og tag ud og kig og nyd.

Hvad er det/Hvad var det

De to faste indslag er også med denne gang. Kun en enkelt læser, har svaret på spørgsmålet fra sidst – det var en møbelbørste! – Men hvad er det næste?? Ruddi Würtzen har som sædvanlig fundet endnu en mystisk genstand, som vi i redaktionen gerne vil vide mere om.

Sommersang

Ruddi har også fundet en rigtig dejlig sommersang fra sidst i 1700-tallet. Vi håber, du kender

melodien, så du selv kan synge om den høst, vi velsagtens er midt i, når dette blad udkommer.

Redaktionen håber, at alle har nydt en forhåbentlig god sommer, og

ønsker alle endnu en herlig sommermåned og et mildt og fredeligt efterår, denne gang uden pandemier.



Nyt fra Seniorrådet ***Af Per Veise***

Siden sidst har Seniorrådet afholdt tre fysiske møder på den sædvanlige mødeform. Gensynsglæden var stor, da vi mødtes første gang 6. april, den gode stemning var der, og talelysten var stor!

Ventelisten

Vi får på hvert møde en orientering om, hvor mange der står på venteliste til en plejehjemsplads.

Vi har i flere år fået at vide, at Egedal Kommune har kunnet overholde ventelistegarantien, og det har vi selvsagt været glade for.

Derfor kom det som en overraskelse, at Center for Sundhed og Omsorg på vores junimøde oplyste, at sådan er det ikke længere. Der er én borger, der har ventet længere end de to måneder, garanti tilsiger.

Der arbejdes selvfølgelig på at finde løsninger, og vi tror på, at det lykkes at skaffe de fornødne pladser, selv om der er ca. to år til, at

det nye plejecenter, Hyrdevænget, er klar.

Fælles dialogmøde

Det blev også muligt, at Seniorrådet igen kunne mødes med Social- og Sundhedsudvalget.

Valgperioden nærmer sig sin afslutning, og her på falderebet er Seniorrådet's konklusion, at vore fællesmøder har stor værdi, at de er blevet stadig bedre, og at vi håber, møderne vil kunne fortsætte med de nye udvalg og råd.

Vi tror på, at dialogen er vigtig, og at den er med til at udvikle og fastholde det besluttede serviceniveau og for eksempel værdigheds- og andre politikker.

Seniorrådet opfordrede til, at der gøres en ekstraordinær indsats for at få den brede gruppe af ældre i gang med fysiske og øvrige aktiviteter.

Ny Handicap- og Værdigheds-politik

Der skal i 2022 udarbejdes nye politikker på disse to områder. Seniorrådet fik sagen til høring om, at de to politikker samtænkes og samskrives til én politik samt forslag til proces og forløb for hele projektet.

Seniorrådet ønsker sammen med Handicaprådet at blive inddraget i arbejdet. Vi finder, at arbejdet med opfølgning af handicappolitikken i store træk er blevet svigtet siden 2017 uden evaluering.

Derfor mener Seniorrådet, at denne evaluering skal finde sted i løbet af 2021 inden udarbejdelse af en ny politik.

Seniorrådet tager derfor forbehold for samskrivning af de to politikker.

Ledsageordning for synshandicappede

Der er netop åbnet en 4-årig forsøgsordning for 67+årige med max 10% synsrest.

Den giver mulighed for op til 7 timers ledsagelse pr. måned med mulighed for opsparing.

Man vælger selv, hvilke aktiviteter man har brug for ledsager til, og man kan selv vælge sin ledsager – eller få hjælp til at finde en.

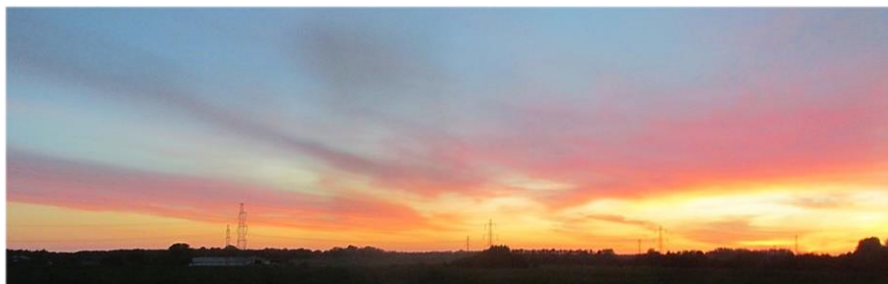
Kontakt Dansk Blindesamfund på
telefon 69 16 16 58

mandag – fredag 9.00 - 15.00
eller på mail: kartotek@blind.dk

hvis du vil vide mere, og hvis du vil tilmeldes ordningen.

Dødsfald

Den 14. juni fik Seniorrådet orientering om, at vores kære medlem gennem næsten otte år, Ole Lind Larsen, var afgået ved døden. Se Seniorrådets/Bjarne Larsens mindeord for Ole på side 12.



Hvad var det så? Af Ruddi Würtzen

*Husker I denne ting fra
ViPensionister april 2021?*

*Der er kun kommet et enkelt svar på, hvad den viste ting har været brugt til og åbenbart stadig bliver brugt til. **Det er en møbelbørste.** Lene Højer fra Ølstykke har sendt foto og følgende lille historie fra sin barndom:*



Møbelbørsten

”I mit barndomshjem, var det som i så mange andre hjem, ikke tilladt at tegne og male på væggene. Da min søster og jeg som 3 og 5-årige endnu engang havde øvet os samtidig med, at vi prikkede hul i tapetet i hjørnerne, stiftede vi bekendtskab med møbelbørsten. Den hørte til spisestuen.

I vores barndomshjem havde vi en spisestue dekoreret med billedudskæringer, der fortalte om Tordenskjolds liv fra han voksede op i Trondhjem, som 14-årig fulgte kongens følge til København, flere af de søslag han vandt og til han som 30-årig døde i en duel i Tyskland.



Det var en dramatisk historie, som vores mor levende fortalte samtidig med, at hun lærte os at støve udskæringerne af med børsten, når trangen til at tegne forbudte steder blev for stor. Hun kaldte det at male spisestuen.



Og hvordan blev opgaven så fordelt uden for meget skænderi? Som den mindste skulle min søster bruge den lille børste på de mindste udskæringer og jeg den store på de større. Det kunne vi få flere timer til at gå med samtidig med, at vi fantaserede om Tordenskjolds liv. Og så fik vi tilmed ros for at male på møblerne i modsætning til bedrifterne på tapetet.

I dag bruges børsten flittigt af min søster”.

Vi takker Lene Højer mange gange for foto og denne herlige historie om Tordenskjold og møbelbørsten.

Valg til Seniorrådet – stil op Af Jørgen Storm



Vi orienterede i sidste nummer om det kommende valg til Seniorrådet og opfordrede interesserede til at melde sig allerede nu. Flere har reageret, men vi gentager opfordringen, fordi det er vigtigt for os alle, at vi igen får et godt og velfungerende Seniorråd, der skal varetage "seniorernes" interesser i 2022-2025.

Seniorrådet består som bekendt af ni medlemmer og en suppleant.

Vi ved i skrivende stund, at nogle medlemmer ikke genopstiller. Der skal altså findes nye, der gerne vil træde til og deltage i arbejdet med at styrke og udvikle kommunens seniorpolitik, med at fremme samarbejdet mellem kommunens pensionist- og seniororganisationer og de kommunale myndigheder, og med at sikre, at pensionisternes og seniorernes problemer bliver fremlagt for kommunen.

ViPensionister bliver denne gang fordelt til 60-årige og ældre, fordi alle 60-årige og ældre har stemmeret og er valgbare ved Seniorrådsvalget den 16. november 2021.

Jeg tillader mig at gøre opmærksom på dette, fordi der utvivlsomt blandt vore 60 – 64 årige nye læsere er mange kvalificerede emner til valget.

Erfaringerne fra Seniorrådsarbejdet har indtil nu vist, at det er vigtigt, at Rådet er bredt sammensat af medlemmer fra hele Egedal Kommune, at medlemmerne på forskellig vis har en stor berøringsflade i lokalområdet og eller foreningslivet og ikke mindst, at medlemmerne er i stand til at forholde sig til fællesskabets interesser.

Vi er desuden opmærksomme på Seniorrådets aldersmæssige sammensætning.

Vi søger på baggrund af ovennævnte interesserede 60-årige og ældre M/K'er i hele Egedal Kommune, der ønsker at indgå i Seniorrådets arbejde fra 2022.

Er du interesseret, eller ønsker du mere information kontakt:

*Bjarne Larsen
Formand for Seniorrådet
på tlf. 40 70 68 93 eller
mail:bjla@live.dk*

Orienteringsmøder om Egedal Seniorråds arbejde og det kommende valg til Seniorrådet

Den 16. november 2021 afholdes der valg til Egedal Seniorråd. Samme dag som til Regions- og Kommunevalget. Er du fyldt 60 år på valgdagen og bor du i Egedal Kommune, kan du stemme til Seniorrådsvalget.

Forud for valget afholdes der tre orienteringsmøder om Egedal Seniorråds arbejde. Hvis du er interesseret i at høre om Seniorrådets arbejde, og måske kunne tænke dig at stille op til valget, så har du følgende tre muligheder:

Mandag den 30. august 2021 kl.: 13:00 – 14:30

Sted: Smørum Idrætscenter lokale 2 + 3
Flodvej 62, 2765 Smørum

Fra Seniorrådet deltager:

Jørgen Storm og Per Husted Sørensen



Mandag den 30. august 2021 kl.: 13:00 – 14:30

Sted: Ølstykke Bibliotek – Salen i kælderen
Østervej 1A, 3650 Ølstykke

Fra Seniorrådet deltager:

Kirsten Daugaard og Jørgen Lange



Mandag den 30. august 2021 kl.: 10:00 – 11:30

Sted: HEP-huset – Grupperummet
Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse

Fra Seniorrådet deltager:

Annie Havnsø Thomasen og Bjarne Larsen



På orienteringsmøderne kan du få udleveret en såkaldt "Kandidatliste til valg til Seniorrådet".

Listen kan også fås ved henvendelse til SR-formand Bjarne Larsen.

Kandidatlisten skal være modtaget på Egedal Rådhus v. Hanne Sylvest, Dronning Dagmars Vej 200, Ølstykke, senest onsdag den 15. september kl. 12.00.

Følg med i lokalpressen og på Kommunens/Seniorrådets hjemmeside for at være opdateret på valget.

På vegne af Egedal Seniorråd, Bjarne Larsen, formand

Håndsrækningen

– Det nationale demenssymbol



Symbolet er udviklet af Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark), som en håndsrækning til både mennesker med demens og til resten af Danmark, for når vi alle bliver mere opmærksomme på udfordringerne ved demens, kan vi sammen gøre hverdagen med demens tryggere.*

Symbolet kan bæres synligt eller mere diskret, og der er udviklet en række genstande med dette nye nationale demenssymbol, så det kan bruges på forskellige måder alt afhængig af ønsker og behov.

Det er selvfølgelig op til den enkelte, om og hvorledes det giver mening at bruge symbolet, som er udviklet for at hjemmeboende mennesker med demens og deres pårørende kan indgå på lige vilkår med andre og fortsat have mulighed for at deltage i fritidsaktiviteter, handle ind, gå på museum, i biografen, benytte offentlig transport og meget mere.

I det hele taget at få mest muligt ud af livet, og fastholde vaner på trods af demens.

Med følgende 3 handleråd kan vi alle give mennesker med demens

en håndsrækning:

- **Tag kontakt - Smil og vær imødekommende**
- **Tal tydeligt - Stil ét spørgsmål ad gangen**
- **Vær tålmodig – Sæt tempoet ned, og hjælp gerne på vej**

Alle demensramte familier kan rekvirere en æske med de forskellige genstande, og den er gratis, man skal blot betale for forsendelsen. Æsken kan bl.a. rekvireres hos *Alzheimerforeningen enten via mail på www.alzheimershop.dk eller på telefon 39 40 04 88.*

**) Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark består af 12 landsdækkende organisationer.*

Besøgsnetværket – aktive demensvenner i Egedal ***Af Flemming Ignjatovic, lokalformand i Alzheimerforeningen***

Besøgsnetværket er dannet som en udløber af ”Demenshandlingsplanen 2018”, der blev vedtaget af den daværende regering, og hvor Egedal Kommune bl.a. bød ind på det initiativ, der handlede om besøgsvenner til demensramte familier.

I starten af 2020 underskrev Egedal Kommune, Røde Kors, Egedal og Alzheimerforeningen i Egedal samarbejdsaftale om at oprette og drive en besøgstjeneste, der fik navnet: ”Besøgsnetværket – aktive demensvenner i Egedal.”

Formålet med Besøgsnetværket er at hjælpe familier med demens med at opretholde deres aktiviteter og interesser med støtte fra en frivillig besøgsven. Endvidere er det aftalt, at den frivillige besøgsven tilbydes et 3-timers kursus hos kommunens demensansvarlige for at blive klædt godt på til opgaven.

Besøgsnetværket kom derefter så småt i gang, men desværre kom Covid-19 på tværs, og vi måtte de facto lukke ned igen på grund af de mange restriktioner. Og nu, efter godt og vel 1 år, kan vi konstatere, at nedlukningen af samfundet har taget meget hårdt på de demensramte familier, hvorfor antallet af familier, der ønsker at få tilknyttet

en besøgsven er steget kraftigt, mens antallet af besøgsvenner desværre er alt for lille til at tilfredsstille efterspørgslen.

Vi blev jo alle belært om at holde afstand og at begrænse omgangen med andre mennesker til en meget lille skare udover familien.

Vi søger derfor med lys og lygte efter personer, der har lyst til at give en demensramt familie lidt medmenneskeligt nærvær i form af et besøg 1-2 gange om måneden. Parterne aftaler naturligvis selv, hvad man vil foretage sig, men det kunne være en spadseretur, en tur på et museum, eller bare en hyggelig sludder over en kop kaffe. Mulighederne er mange, men det vigtigste er, at man hygger sig sammen, og snart vil man som besøgsven opdage, hvor meget viden og humor, der ligger gemt i en beskædiget hjerne.

Jeg har selv erfaring som ægtefælle til en demensramt kone, så

jeg ved, hvor meget det betyder, at få et break en gang imellem, både for den demensramte, men i høj grad også for den pårørende.

Mine erfaringer er fra før Covid-19, så jeg forstår til fulde, hvor meget større behovet er i dag, hvor familierne mere eller mindre har været afsondret fra omverdenen et års tid.

Har du lyst til at påtage dig en sådan rolle, eller ønsker du blot mere information, kan du henvende dig til:

Besøgsnetværkets aktivitetsleder

Lene Herskind

telefon 29 86 08 56

mail lenher@rodekors.dk

Vi håber at høre fra dig.



Mindeord om Ole Lind Larsen

Den 14. juni 2021 modtog Seniorrådet den triste meddelelse, at Seniorrådsmedlem Ole Lind Larsen var afgået ved døden.

Ole Lind Larsen blev indvalgt i Egedal Seniorråd den 1. januar 2014 og var med i næsten 2 perioder på i alt 8 år. Oles mål i Seniorrådet var at sikre, at Egedal kommunes 65+ borgere fik så gode forhold som muligt, samt at ældreområdet fik tilført de nødvendige midler, så det kommunale serviceniveau kunne hæves.

Ole var aktivt medlem af redaktionen af ViPensionister, hvor bladet bl.a. nød godt af Oles fotografiske evner. Ole mødte altid positiv og konstruktiv til møderne i Seniorrådet med sit stille og rolige lune. På grund af Oles svigtende helbred så vi desværre stadig mindre til ham de sidste måneder.

Æret være Oles minde.

*På vegne af
Egedal Seniorråd
Bjarne Larsen
Formand*

FN internationale Ældredag
Fredag den 1. oktober 2021 klokken 9.30 –14.00
HEP-huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse



Seniorrådet i Egedal Kommune markerer FN dagen med følgende program. Tiderne er vejledende:

- 09.30 – 09.45 Ankomst og kaffe.
- 09.45 – 10.00 Velkomst og fællessang ved Seniorrådets formand Bjarne Larsen.
- 10.00 – 11.00 Socialudvalgsformand Vicky Holst Rasmussen vil fortælle om samarbejdet mellem Seniorrådet og Social- og Sundhedsudvalget, ”Klasens Time”, om at være lydhør samt om meningsudveksling i fortrolighed.
- Borgmester Karsten Søndergaard vil fortælle om det kommende plejehjem og fremtidens ældrepolitik samt om pleje af den demente befolkning og deres pårørende.
- 11.00– 12.30 Foredrag: ”Bevar din krops funktion – hele livet” ved Kåre Sundmark, sundhedskonsulent, seniorambassadør og meget andet.
- 12.30 – 13.45 Frokost, 2 stk. smørrebrød inkl. 1 øl/vand pr. person
Derefter kaffe med småkager.
- 13.45 – 14.00 Fællessang og afslutning ved Seniorrådets formand Bjarne Larsen.

Arrangementet er gratis, men antallet af pladser er begrænset. Derfor kan og skal der afhentes adgangsbilletter enten på Ølstykke Bibliotek, i HEP-huset i Stenløse eller på Smørum Bibliotek:

Mandag den 20. september 2021, fra kl. 13.00

Der udleveres max 2 billetter pr. fremmødt person

Programmet er med forbehold for evt. Covid-19 restriktioner

Mandag den 20. september

19.00 Egedal Rådhus Byrådssalen, Dr. Daghmars Vej 200, Ølst.

Foredrag om demens

Neuropsykolog Kasper Jørgensen, fra Nationalt Videnscenter for Demens giver os et fagligt indblik i advarselstegn og risikofaktorer samt forebyggelse og behandling af demenssygdomme.

Tilmelding påkrævet, se nederst på næste side.

Tirsdag den 21. september

13.00-14.30 Græstedgård lokale 10, Udlejrevej 13B, Ølstykke

Kost og motion i hverdagen

Ida Byrgiel fra Madservice i Egedal Kommune fortæller om rigtig ernæring for ældre og giver smagsprøver undervejs. Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz fra Ældre Sagen fortæller om motion til ældre og ældre med demens og laver lidt øvelser undervejs.

Der vil være en pause mellem de 2 oplæg.

Tilmelding til susanne.kongsaa@gmail.com

Onsdag den 22. september

10.30-14.00 Multihytten, Stenløse syd, Barnekæret 4, Stenløse

Motion og samvær

Anni Krog Christensen lærer os nogle lette motionsøvelser, som vi kan bruge hjemme eller i selskab med nogle venner. Bagefter hygger vi os om et bål, og tilbereder sammen en let frokost. **Tilmelding påkrævet, se nederst på næste side.**

Torsdag den 23. september

17.30 Caféen, Damgårdsparken 7, Stenløse

Candlelight Dinner

for demensramte og pårørende

Deltagerbetaling 50,- kr.

Tilmelding på tlf. 20 24 08 89 eller safirvej@webspeed.dk

Fredag den 24. september

13.00-15.00 Ølstykke Svømmehal, Stadionvej 14, Ølstykke

Stresshåndtering i svømmehallen

Kom med en tur i varmtvandsbassinet og lær nogle øvelser, hvormed du i praksis kan lindre evt. stresssituationer.

Husk badetøj.

Tilmelding påkrævet, se nederst.

Lørdag den 25. september

11.00 Alzheimerforeningens landsindsamling

Vi mangler indsamlere, så har du tid og lyst, kan du tilmelde dig på www.huskedagen.dk

Tilmelding

Vi skal bede om tilmelding til arrangementerne senest torsdag den 16. september 2021 på www.egedalkommune.dk eller på telefon 72 59 67 99.

Der er dog særskilt tilmelding til Candlelight Dinner og til arrangementet om tirsdagen på Græstedgård. Se ovenover.

Gældende regler om coronapas skal respekteres.

Huskeugen arrangeres i et samarbejde mellem:



Ældre @ Sagen

SENIORRÅDET



Og så forsvandt overtrykket

Af Leif Lindeskov – en ung mand på 85



Mine lørdagsmorgener er altid noget særligt. De skal ikke ligne de almindelige morgener - derfor er der kaffe, ristet brød, smør, ost og marmelader på bordet. Men den 13. februar 2021 blev det hele stående urørt. Der kom en SMS, som sagde, at jeg kunne blive vaccineret.

Jeg for ind til min PC for at se, om der var noget i min e-boks – og det var der. Der var en indkaldelse til vaccination mod Covid-19. Og da jeg fik skiftet til den side, hvorpå jeg kunne reserve tid, så kunne jeg komme til få dage senere for første 'skud' og igen 3½ uge senere for 2. stik.

Resten af dagen var egentlig lidt mærkelig. Det følte fuldstændig som om, der forsvandt et overtryk – jeg var fri, jeg var lettet. Presset var væk, og om en måned kunne jeg indstille mig på at være fredet i forhold til Covid-19.

Jeg kunne stadig bære smitten rundt til andre. Og jeg kunne også selv blive syg – men slet ikke i den farlige form med hospitalsindlæggelse.

Jeg vidste slet ikke, hvor meget jeg havde været bundet ind og udsat for et stort psykisk pres. Indtil nu havde det drejet sig om at få tiden til at gå. Det at mærke at hele sam-

fundet var lukket ned – det var næsten som man var umyndiggjort. MEN nu var jeg næsten fri!

Nålene er i dag så tynde, at jeg slet ikke mærkede, jeg blev stukket. Og jeg havde slet ingen følgevirkninger af den første vaccination.

Den anden vaccination blev efterfulgt af lidt ubehag - men det var jo helt som forventet.

Det var netop tegn på, at mit legeme opbyggede et forsvarsværn mod Covid-19. Men efter én uge med lidt træthed, så begyndte verden at se meget lysere ud. Det tog nogle uger, før jeg mærkede frigørelse fuldstændig. Men den kom – og hvor var det befriende.

Nu ser jeg frem til en sommer – gerne hel fri for restriktioner og fri for Covid-19 og dens mutationer.

Vi skal nok alle vaccineres igen – men det gør jeg gerne, hvis jeg dermed kan være fri for næste angreb.



Flextur **Af Per Veise**



Redaktionen har modtaget følgende henvendelse fra pensionist Ib Dalsgaard, Smørum:

”Jeg er som pensionist meget glad for Flextrafikordningen, men beklager, at ordningen ikke omfatter alle nærliggende kommuner. For eksempel er Rødovre, Hvidovre, København og Frederiksberg kommuner ikke med.

Jeg har prøvet at tale med kommunen herom i flere omgange med forskellige sagsbehandlere, og der bliver kraftigt henvist til Movia.

En henvendelse til Movia viser, at de intet har med sagen at gøre. Movia er entreprenør og kører i de kommuner, der – som Egedal – har besluttet at være med i ordningen. Det lyder rimelig sandsynligt. Så det er jo nok et spørgsmål om økonomi mellem de respektive kommuner.

Det kunne være interessant at høre, om ”ViPensionister” vil tage spørgsmålet op med kommunen.”

Vi valgte at tage sagen op!
Flextrafik rummer i alt fem for

skellige ordninger. Den, Ib Dalsgaard omtaler, hedder Flextur.

I de kommuner, der har tilsluttet sig Flextur, kan alle borgere køre med på samme måde, som alle kan bruge de gule busser.

Man kan køre fra én ønsket adresse til en anden ønsket adresse i og imellem de kommuner, der tilbyder Flextur. Der er ingen visitation, da Flextur er åben for alle.

Kommunen bestemmer, hvilket takstniveau, der skal gælde internt i kommunen. Borgeren betaler den resterende del af kørselsudgiften (kilde: Movia).

Svagheden ved Flextur er åbenbart, at en del kommuner ikke er med, hvorfor man ikke kan blive kørt fra Egedal til en hvilken som helst kommune.

Vi har forelagt Ib Dalsgaards henvendelse for Bo Vesth, der er formand for Teknik- og Miljøudvalget i Egedal Kommune.

Bo Vesth,
Egedal Kommune
Foto: Egedal Kommune



Bo Vesth bekræfter, at det er Flexтурordningen, vi taler om, og han skriver, at rigtig mange kommuner allerede har tilmeldt sig ordningen, men også at der er kommuner, der ikke er – heriblandt en hel del af kommunerne omkring Hovedstaden.

Bo Vesth skriver videre, at Egedal Kommune desværre ikke har indflydelse på, hvilke services eller ordninger de andre kommuner

vælger. ”Det er helt op til det enkelte byråd at beslutte, hvilket serviceniveau, man ønsker, borgerne skal have.

I Egedal kan vi konstatere, at ordningen bliver flittigt brugt, hvilket vi selvfølgelig er rigtig glade for”, slutter Bo Vesth.

Det er måske forståeligt, at én kommunes politikere er forsigtige med at pålægge andre kommuner nye udgifter. Alligevel kan vi da håbe, at Egedal Kommunes politikere vil tage spørgsmålet op med andre kommuner med det fælles mål at gøre Flexтурordningen endnu bedre!



Vipper springe over klinge

Tekst: L. Hölty, 1771

Melodi: C. E. F. Weyse, ca. 1790

*Vipper springe
over klinge
under leers lyd.
Brune piger danse,
spøge, flette krans,
overalt er fryd.*

*Alt sig glæder,
munter kvæder
hver, så godt han kan.
Tæt om fiskedammen
spise davren sammen
drenge og bondemand.*



*Hans og Tyge
leen stryge,
meje skår på skår.
Pigerne begynde
sæden op at binde,
alt så lystigt går.*

*Fro i klynge
piger synge
under leers klang.
Ja, til dagen viger,
og til månen stiger,
lyder munter sang.*

Genaktivering efter covid-19

Af Jørgen Storm



Det lysner, og alle seniorer vil efter planerne være vaccineret før sommerferien. Vi har glædet os, og vi ønsker alle at komme i gang igen – men får vi alle med efter mange måneders nedlukning?

Vi ved, at nedlukningen har gjort mange utrygge og tilbageholdende, og vi ved også, at mange vil have svært ved at komme i gang igen.

Vi har drøftet dette i Seniorrådet, og vi er enige om, at vi alle må gøre en ekstra indsats for at få alle med tilbage i en normal dagligdag.

Der er ikke tvivl om, at vores mange foreninger af alle slags har en kæmpe opgave. For det første skal foreningerne selv i gang. Det er de nu med at forberede næste sæson. For det andet skal de nu yde en ekstra indsats for at få deres medlemmer tilbage i det aktive foreningsliv, vi alle har savnet.

Vi har også drøftet genaktivering af de af vores borgere, der har særlige behov for at komme i gang igen med genoptræning og motion efter nedlukningen. Der er ikke tvivl om, at det er utrolig vigtigt at

få motionsområdet i gang igen. Vi ved alle, at motion forebygger mange sygdomme, og at motion giver fællesskab, der forebygger ensomhed.

Seniorrådet drøftede problemet på vores ½-årige møde i maj med Social- og Sundhedsudvalget, fordi en manglende genaktivering kan koste dyrt i den sidste ende.

Der blev talt om muligheder for at tilføre genoptrænings- og plejesektoren ekstra ressourcer til støtte for genaktiveringen, og peget på, at vores sundhedspersonale bør opfordres til særlig opmærksomhed på dette område og til at anbefale deltagelse i vores mangfoldige forenings- og klubliv for at komme i gang igen.

Afsluttende er der dog ikke tvivl om, at vi hver især må tage os i nakken og gøre en indsats for at få os selv og vores nærmeste i gang igen!



Hove – en uberørt landsby

Af Rolf Kjær-Hansen og Jørgen Storm



Mange kender sikkert Hove bedst fra det skarpe sving ved Nonnemosen, når man kører i bil fra Veksø til Smørumovre, men næste gang du kommer til Hove, bør du give dig tid til at standse op og opleve den fine landsby med dens mange seværdigheder.

Hove Langdysse ligger som en flot gravhøj fra begyndelsen af yngre stenalder ca. 3.500 f.Kr. Hove Langdysse er en af Sjællands længste. Den er over 90 m lang, 11 m bred og 1 m høj. I kanten findes 32 sten, der markerer gravhøjen.



Foto: Fredi Paludan Bentsen

I den østlige ende har der været et stensat gravkammer, der har fungeret som begravelse for en stormand. Ved hjælp af en donation fra Lisa og Gudmund Jørgensens Fond lykkedes det for Hove Bylaug i 2017 at renovere langdyssen og istandsætte indgangen, så den nu er mere tilgængelig.

Buehøj er en stor og flot gravhøj tæt på ejendommen Buehøjlys. I dag ville man nok ikke tillade, at bygge et hus så tæt på en gravhøj.

Buehøj er 6 m høj og 30 m i diameter. Det er en typisk gravhøj fra ældre bronzealder ca. 1.800 f.Kr., men ny forskning tyder på, at højen oprindeligt var en jættestue fra yngre stenalder, der igen blev anvendt som gravhøj i bronzealderen, 700 år senere.

Buehøj er aldrig blevet gravet ud, for da man på et tidspunkt begyndte at grave i højen, udbrød der kvægst på gården, og frygten gjorde, at man opgav at grave videre.

Buehøj har også givet navn til naboejendommen, hvor der i dag sælges klassiske og eksklusive danske møbler.



Hvis man fortsætter igennem Hove, kommer man til byens gadekær, der var centrum for byen. Der er mange bevarede gårde og et fint

kulturmiljø. Da TV2 Lorry i 2019 skulle anbefale et særligt smukt sted at besøge i sommerferien, faldt valget på det idylliske gadekær i Hove, og den røde sten, der blev placeret ved den lejlighed, findes stadig.

Fra gadekæret kan man følge det gamle vejforløb Absalon-stien, som Bylauget og lodsejere har etableret i samarbejde med Egedal Kommune. Man kan gå ad stien, der har været brugt siden oldtiden og opleve det flotte landskab og derefter krydse Hove Å og fortsætte til Hove Mølle, for at komme tilbage til Hove. En smuk tur på ca. 6 km.

Hove er et knudepunkt i el-forsyningsnettet. Transformer-stationen forbinder 400 kV ledninger fra Sverige og leverer strøm til hele Storkøbenhavn.



Hove leverer også radio- og tv til Hovedstadsområdet fra Hovemasten, der blev bygget i 1987. Senderen er en 320 m høj gittermast med barduner, der kan ses viden om. Masten er højere end Eiffeltårnet i Paris.

Hove er på mange punkter et typisk landsbysamfund med egen identitet og lokalt engagement, som der findes så mange af spredt i hele Egedal.



Hvad er det? Af Ruddi Würtzen



En læser i Ølstykke har købt denne fine kobberting på et loppemarked. Hun oplyser, at der har været en træstok i toppen. Ejeren kender ikke tingens alder eller anvendelse, men købte den kun, fordi den evt. kunne bruges i forbindelse med et kobberbryllup.



I hullet foroven, har siddet en træstok



Tingen set nedefra



Inskription på siden

Kan du genkende denne mystiske ting eller gerne vil komme med et bud på, hvad den har været brugt til, så ring eller skriv til Ruddi Würtzen på telefon 40 16 68 78 eller ruddi@mail.dk

Vi vil bringe eventuelle svar i novembernummeret af ViPensionister.

Seniorrådet i Egedal Kommune

Seniorrådet fungerer som bindeled mellem det politiske system og kommunens ældre borgere. Seniorrådet i Egedal Kommune har ni medlemmer, der er valgt for en fireårig periode fra 1. januar 2018.

Formand: Bjarne Larsen Skorpionen 5, 3650 Ølstykke	40 70 68 93 bjla@privat.dk
Næstformand: Jørgen Storm Søagerbakken 125, 2765 Smørum	29 27 96 02 stormto@hotmail.com
Sekretær: Per Veise Dr. Margrethes Vej 59, 3650 Ølstykke	29 62 09 20 vpveise@mail.dk
Kasserer: Annie Havnsø Thomasen Sandalsparken 88, 3660 Stenløse	60 88 34 86 havnsoe@it.dk
Per Husted Sørensen Dyvelåsen 50, 2765 Smørum	21 47 26 25 husted@smoerumnet.dk
Hanne Blankensteiner Druevej 15, 3650 Ølstykke	21 39 44 91 hanne@blankensteiner.com
Susanne Kongsaa Søhøj Park 8, st. lejl. 2, 3650 Ølstykke	51 35 02 89 susanne.kongsaa@gmail.com
Kirsten Daugaard Tjørnehøj Vænge 41, 3650 Ølstykke	21 43 17 57 kd_hansen@yahoo.dk
Jørgen Lange Duevej 9, 3650 Ølstykke	41 56 31 06 langeja@cdnet.dk
1. suppleant: Kim Røgen Johannedalsvej 28, 3650 Ølstykke	26 12 08 79 kimroegen@msm.com

Bisiddere: Annie Havnsø Thomasen og Kirsten Daugaard
Suppleant: Susanne Kongsaa

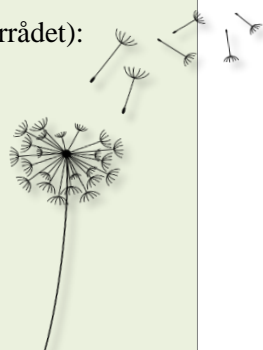
Bruger- og pårørende råd (medlemmer valgt af Seniorrådet):

Egeparken: Susanne Kongsaa
Suppleant: Kirsten Daugaard

Damgårdsparken: Annie Havnsø Thomasen
Suppleant: Pt. ingen

Porsebakken: Per Husted Sørensen
Suppleant: Jørgen Storm

Solkrogen/Engbo: Hanne Blankensteiner
Suppleant: Susanne Kongsaa



Øversigt over seniorforeninger i Egedal

SMØRUM

Ældre Sagen i Ledøje-Smørum

Formand: Jørgen Storm, tlf. 29 27 96 02, stormto@hotmail.com

Næstformand: Erik Poulsen, tlf. 61 86 31 48

Erik.poulsen@smoerumnet.dk

Social-humanitært område: Eva Petersen, tlf. 26 74 52 02

eva.sonny@os.dk

Lokalafdelingens program findes i Ældre Sagens eget blad "Det Sker" og på www.aldresagen.dk/ledøje-smørum. Vi har fokus på et spændende program, synlighed og medlemstilgang - vi søger nye, der vil yde og nyde!

Ældre i Bevægelse ÆiB

Formand: Per Husted Sørensen, Dyvelåsen 50, 2765 Smørum

Mobil: 21 47 26 25, mail: Aeib20191@outlook.dk

Næstformand: Eva Olsen, mobil: 27 68 78 90

mail: Evaolsen1950@yahoo.dk www.aldreibevægelse.dk



ÆiB's formål er at tilbyde motion og kultur for borgere i Egedal på 60+. De fleste aktiviteter foregår i Ledøje-Smørums Idræts- og Kulturcenter. Henvendelse om medlemskab til formanden.

Ledøje-Smørum Historisk Forening

Smørum Bygade 35, 2765 Smørum

Formand: Finn Sølvbjerg Hansen, tlf. 44 65 99 27

Mail: ullafinn.hansen@gmail.com Hjemmeside: www.lshist.dk

Smørum Gl. Skole har åbent den første søndag i hver måned fra kl. 13 – 16. Der er rundvisning og gode fortællinger. Man kan på foreningens hjemmeside læse mere om de mange aktiviteter, såsom foredrag og ture.

Danske Slægtsforskere Egedal

Smørum Bygade 35, 2765 Smørum

Formand: Bent Thyge Thygesen, tlf. 44 97 50 54/24 47 55 54

formand@dis-egedal.dk www.slaegt.dk/egedal

Pensionisternes Venner

Formand: Bent Knudsen, Baltorpvej 215, 6., 2., 2750 Ballerup

Tlf. 21 49 08 99, mail: bent.knudsen@comxnet.dk *fortsættes næste side*

Vi er en upolitisk forening, hvis formål er at skaffe midler til gavn for Ledøje-Smørum's pensionister. Alle kan optages og deltage i foreningens aktiviteter. Bankospil hver onsdag på Balsmoseskolen i Smørum.

ØLSTYKKE

Omsorgsklubben (OK – Ølstykke)

Formand: Lone Ellemann Jensen, Helmer Filtenborgs Plads 4,
3650 Ølstykke, tlf. 28 39 07 45, mail: okoelstykke@gmail.com

Ældre Sagen i Ølstykke

Formand: Susanne Kongsaa, 51 35 02 89, fm.oelstykke.237@aeldresagen.dk
Næstformand: Erik Jørgensen, 40 17 70 66, erikjoerg@gmail.com
Social-humanitært område: Inge Hjort, 21 42 03 50, ihhnyppost@gmail.com

Lokalbestyrelsen i Ølstykke udgiver to blade årligt med informationer og afdelingens program. Vi henviser til hjemmesiden www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke, hvor nyheder og akutte meddelelser kommer.

Ølstykke Historiske Forening/Skenkelsø Mølle Museum

Maglehøjvej 42, 3650 Ølstykke

Formand: Hanne Mogensen tlf. 29 89 93 17

hm16@post.cybercity.dk Indmeldinger til kasserer

Svend Kjærgaard tlf. 47 17 89 61 eller mail: skkj@kjaergaardnet.dk



Skenkelsø Mølle Museum inviterer til mølledage, se mere på www.olstykkehistorisk.dk Mangler du socialt samvær, kan du melde dig ind i Ølstykke Historiske Forening eller deltage i møllelauget, som er aktivt hver tirsdag.

Bordtennis BAT 60+

Team Egedal Bordtennis /Ølstykke BTK - BAT 60+

Formand: Mikael Mikkelsen tlf. 27 57 55 35

mail: btkteamedal@gmail.com

Vi spiller hver tirsdag og torsdag fra kl. 10 og hver onsdag og torsdag fra kl. 13 i kælderen på Stengårdsskolen. Bordtennis BAT 60+ er for alle både mænd, kvinder, ægtepar og enlige. Uanset niveau kan alle være med, og vi vil tage venligt imod dig.

Ølstykke/Jørlunde Pensionistforening

Formand: Ida Clausen, Ved Store Dyrehave 40 st. tv. 3400 Hillerød
Tlf. 41 60 53 07, mail: kaicl@webspeed.dk

STENLØSE

Ældre Sagen i Stenløse

Formand: Kirsten Pedersen, Kornvænget 2, 3660 Stenløse
Tlf. 47 17 00 44, mail: kirstenmp@mail.tele.dk
Næstformand: Jette Bærentzen, Egevej 1, 3660 Stenløse
Tlf. 23 81 84 05, mail: jbbaelde@gmail.com



Arrangementer afholdes i HEP-huset, Carlsbergvej 4 i Stenløse.
Se programmet på vores hjemmeside eller hent det i HEP-huset.

Stenløse-Veksø Pensionist og Efterlønsforening

Formand: Lene Ravn
Tlf. 26 63 29 00, mail: lene.ravn@youmail.dk
www.123hjemmeside.dk/Stenl-Veks-pens

Egedal Seniorsvømning i Ganløse Friluftbad

Formand: Keld Christensen tlf. 47 17 13 74 keldmariane@mail.dk
Kasserer: Vibeke Petersen tlf. 47 17 15 08 rv40@dlgmail.dk

Slagslunde-Ganløse Pensionistforening

Formand: Ole Persson, Karlskov Bakke 5, Ganløse, 3660 Stenløse
Tlf. 23 23 36 88 kpogpep@youmail.dk

Møderne afholdes i Rytterskolen, Østergade 1, Ganløse hver anden onsdag (ulige uger). Vi optager enhver pensionist og efterlønsmodtager samt deres ægtefæller. Kontakt vores formand eller mød op til et af vore møder.

Slagslunde-Klubben

Formand: Susan Kielstrup, Ved Gadekæret 11C, Slagslunde,
3660 Stenløse tlf. 26 85 87 05 mail: bjasus70@gmail.com

Ét af Slagslunde-Klubbens mange tilbud er Seniorgruppen, som mødes hver tirsdag. Seniorgruppens kontaktperson er Tove Larsen, tlf. 21 25 78 06 eller 48 18 45 89.

Stenløse Historiske Forening

Formand: Steffen Erichsen, Teglværksparken 12, 3660 Stenløse
Tlf. 48 18 38 75, mobil 22 64 62 66, mail: jese@webnetmail.dk
Hjemmeside: www.stenlosehistorie.dk

Foreningen arrangerer guidede ture til interessante historiske seværdigheder. Vi afholder historiske foredrag i Stenløse, Ganløse og Veksø. Vores blad udkommer fire gange årligt. Bliv medlem og oplev alt dette.

Seniorkoret Det Tredje Krydderi

Formand: Inger Lisse Dahl Hede, Delfinvej 2, 3450 Allerød
Tlf. 40 15 60 50, mail: buresoen@mail.dk



Koret mødes hver anden onsdag kl. 14.00 på Rytterskolen i Ganløse i lige uger. Vi synger på dansk og bruger ikke noder. Nye medlemmer er velkomne.

SEP-Bowlingklub Egedal

Formand: Jørgen Holm, tlf. 29 64 47 30, mail: b.j.holm@privat.dk

Vi spiller i Ballerup torsdage kl. 10 - 12 og fredage kl. 11 - 13. Du kan spille begge dage, hvis du har lyst. Nye medlemmer er velkomne.

HEP-huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse, www.hephuset.dk
Formand: Sven Levy, tlf. 47 17 22 37, mail: sven@levy.dk

Huset er åbent mandag til fredag fra kl. 09.30 - 16.00, hvor der vil være cafévagter til stede. HEP-huset kan anvendes til forskellige arrangementer for ældre og handicappede i Egedal Kommune.

VEKSØ

Frivillige Hænder i Veksø, kontaktperson: Hans-Erik Pedersen,
tlf. 40 57 30 42 mail: frivilligehaenderiveksoe@gmail.com

Oprettet af Veksø Menighedsråd for borgere i Veksø sogn, der mangler hjælp til små praktiske opgaver, som kommunen ikke udfører. Bor du i Veksø og har du brug for hjælp, kan du kontakte Hans-Erik Pedersen.

Foreningsdata og -rettelser fremsendes til redaktionen af ViPensionister



Ruddi L. Würtzen, Solsortevej 8, 3650 Ølstykke
mail: ruddi@mail.dk

senest den 15. september 2021



~~Afsender:
Egedal Kommune
Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke~~



Egedal Kommune
Dronning Dagmars Vej 200, 3650 Ølstykke
Telefon 72 59 60 00 www.egedalkommune.dk

Åbningstider	
Borgerservice	Sundhedscentret
Mandag 8.00 - 14.00	Mandag 8.00 - 16.00
Tirsdag 10.00 - 14.00	Tirsdag 8.00 - 16.00
Onsdag 10.00 - 14.00	Onsdag 8.00 - 16.00
Torsdag 10.00 - 17.30	Torsdag 8.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 12.00	Fredag 8.00 - 15.00

På Egedal Kommunes hjemmeside kan man finde oplysninger om de forskellige kommunale tilbud og ydelser til kommunens pensionister. Derudover kan man på udvalgte områder betjene sig selv døgnet rundt.