

# *ViPensionister*



Nr. 3

December 2016 – Marts 2017

10. årgang



Jættestuen Stuehøj i Ølstykke  
*Se omtale på side 22*

**Orientering fra Seniorrådet i Egedal Kommune**

# ViPensionister



Udkommer tre gange om året og fremsendes med post til alle folkepensionister i Egedal Kommune, dog kun ét eksemplar pr. husstand.

Oplag ca. 5.600

---

Næste nummer udkommer i april 2017.

Artikler til bladet skal være redaktionen i hænde senest den **10. februar 2017**.

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, e-mail: [vpveise@mail.dk](mailto:vpveise@mail.dk)  
Dronning Margrethes Vej 59, 3650 Ølstykke**

Du kan også læse bladet *ViPensionister* på:  
[www.egedalkommune.dk/vipensionister](http://www.egedalkommune.dk/vipensionister)

## Redaktionsgruppe:

<i>Per Veise (ansvarshavende)</i>	tlf. 29 62 09 20	<a href="mailto:vpveise@mail.dk">vpveise@mail.dk</a>
<i>Lisbeth Solgaard Hansen</i>	tlf. 44 65 02 72	<a href="mailto:solgaardhansen@gmail.com">solgaardhansen@gmail.com</a>
<i>Jørgen Storm</i>	tlf. 29 27 96 02	<a href="mailto:stormto@hotmail.com">stormto@hotmail.com</a>
<i>Ole Lind Larsen</i>	tlf. 20 25 28 83	<a href="mailto:olelindl@post9.tele.dk">olelindl@post9.tele.dk</a>
<i>Rune Thielcke</i>	tlf. 72 59 74 11	<a href="mailto:rune.thielcke@egekom.dk">rune.thielcke@egekom.dk</a>
<i>Ruddi L. Würtzen</i>	tlf. 40 16 68 78	<a href="mailto:ruddi@mail.dk">ruddi@mail.dk</a>

## Indholdsfortegnelse:

Fra redaktionen .....	3
Nyt fra Seniorrådet .....	5
Hvad var det? .....	7
FN's ældredag .....	8
Det gode hverdagsliv .....	10
Thorvald Larsen Selskabet .....	13
Budget .....	15
Synkebesvær og underernæring .....	17
Hvad er det? .....	20
Valg til Seniorrådet .....	21
Kend din kommune .....	22
Seniorrådet .....	23
Foreningsoversigten .....	24

## ***Fra redaktionen***

***Af Per Veise***



Nu er vi på vej ind i vintermånederne og samtidig på vej ind i julemåneden. Små som store har tændt julelys både inde og ude, så den ellers så mørke december er allerede blevet lidt lysere. Og midt i det hele udkommer ViPensionister for tredje gang i år. Vi kan således endnu en gang fortælle lidt løst og fast om arbejdet i Seniorrådet.

### **Flere større aktiviteter**

I efteråret har Seniorrådet arrangeret den årlige FN's internationale ældredag. Alice Pedersen har skrevet om dagens indhold og forløb.

Desuden var Seniorrådet i samarbejde med *Social- og Sundhedsudvalget* samt *Center for Sundhed og Omsorg* også kraftigt involveret i den såkaldte "Huskeuge", hvor demens blev sat på dagsordenen.

Det har vi skrevet lidt om i "Nyt fra Seniorrådet", og vi har lagt et par billeder ind, der viser oplevelsen ved at deltage i "Erindringsdans", som var et af programpunkterne i ugens løb.

### **Den sædvanlige mødeaktivitet**

I august til oktober har Seniorrådet afholdt tre ordinære møder – helt efter planen. Hovedpunkterne i dem omtales andet steds. Vi bliver på møderne løbende orienteret om ventelisten til plejecentrene, og vi er meget glade for, at det nye center "Egeparken" har betydet, at der ikke er venteliste til en plejeplads.

### **En ny forening**

I 2014 blev der dannet en ny forening, hvis hovedformål er at samle billeder af en lokal maler, Thorvald Larsen, samt at arrangere udstillinger med hans billeder. Læs artiklen, kig på dine billeder på væggen foran dig og kontakt foreningen, hvis du har noget at bidrage med.

### **Kommunens budget for 2017**

omtales i en særskilt artikel. Læs artiklen og håb på, at julemanden kommer forbi med en stor sæk penge til ældreområdet!!

### **Synkebesvær og underernæring**

En del af især vore ældre borgere har problemer med at indtage deres mad. Derfor er det vigtigt, at madleverandørerne arbejder med at finde nye metoder for at udvikle retter, som er nemme at indtage, som også smager af noget og samtidig smager godt. Lisbeth Solgaard har interviewet teamlederen for Egedal Madservice. Her kan du læse om, hvordan kommunens madservice

løbende arbejder for at videreudvikle den mad, der tilbydes borgere med synkebesvær.

### **Det gode hverdagsliv**

Mon ikke vi alle har et stort ønske om at have et godt hverdagsliv, hvor hverdagen er rimelig enkel og let håndterbar, og hvor helbredet er ok, og hvor vi befinder os godt med vores omverden, familie og venner nærvæd og længere væk? – Jeg tror det.

Men sådan er det jo desværre ikke for alle, og så får man måske brug for hjælp, støtte og omsorg fra mange sider. Jørgen Storm beskriver i sin artikel, hvordan Egedal Kommune håndterer og stadig videreudvikler sin måde at gøre tingene på – til glæde og gavn for borgerne.

### **Og selvfølgelig**

fortæller Ruddi Würtzen, hvad det var, vi spurgte til i august ”Hvad er det?” – og Ruddi har en ny opgave til læserne i denne udgave!

Der skal være valg til Seniorrådet næste år, det omtaler vi selvfølgelig også!

### **Glædelig jul**

I skrivende stund er præsidentvalget i USA ikke afholdt. Uanset, hvem der bliver valgt, håber jeg på, at verden kan gå videre, og at vi kan leve i fred og fordragelighed med hinanden trods alle de udfordringer, der ligger forude. Lad det være håbet for den kommende jul og det nye år.

Rigtig glædelig jul og godt nytår ønskes alle vore læsere og medarbejdere på ældreområdet – tak for jeres store indsats i årets løb. Ønsket går også til Byrådet og til Seniorrådets øvrige samarbejdspartnere med tak for et godt samarbejde.



## Nyt fra Seniorrådet Af Per Veise



*Seniorrådet har haft et travlt efterår med 3 møder og to store arrangementer, som Rådet har været involveret i. Desuden har en del af os deltaget i en temadag om det kommende valg til Seniorråd.*

### **Budget 2017**

På Seniorrådsmødet i august blev vi præsenteret for et forslag til budgettet for det kommende år.

Man kan desværre sige, at der traditionen tro primært var reduktioner i forslaget. Vi protesterede – dels i vores høringssvar til Social- og Sundhedsudvalg og Byråd, og vi gik også i lokalpressen med en udtalelse. Alligevel blev ældreområdet budget reduceret med ca. 6 mio. kr.

### **Orientering om diverse opgaver**

Seniorrådet har løbende haft gæster fra ledere/medarbejdere i Center for Sundhed og Omsorg med på vore møder.

Til mødet i august havde vi således besøg af kommunens forebyggelsesvejledere, hvor vi fik en grundig indføring i forebyggelsesarbejdet. Dels fik vi indtryk af, at der udføres et nyttigt og seriøst arbejde, og dels blev vi opdateret på endnu et område inden for ældreplejen. Vi synes, det er vigtigt, at

vi og de medarbejdere, vi møder, får et bredere kendskab til hinandens opgaver.

### **Huskeugen**

Midt i september blev den såkaldte "Huskeuge" gennemført. Som titlen antyder, handlede ugen om demens. Et par medlemmer af Seniorrådet indgik i foråret og hen over sommeren i et tæt samarbejde med medarbejdere fra Center for Sundhed og Omsorg om at få skabt et indholdsrigt og varieret program for ugen. Det lykkedes til fulde.

Der var et varieret og interessant indhold med flere programpunkter hver dag hele ugen. Det strakte sig fra foredrag, film og teater til særlige træningshold, erindringsdans, fællesspisning og åbent hus i et af kommunens demensplejecentre.

Der var stor tilslutning til det meste. Demens blev sat på dagsordenen. Tak for det gode samarbejde i arbejdsgruppen, tak for det store arbejde i det hele taget og også tak til Social- og Sundhedsud-

valget for positiv medvirken og deltagelse.

### **Jeg lærte blandt andet:**

*Der findes i dag ingen kur mod demenssygdomme, men vi ved, at tværfaglig indsats bestående af videnbaseret rådgivning, målrettet hjælp, meningsfulde aktiviteter, inklusion, pårørendegrupper, fysisk aktivitet, ergoterapeutisk træning samt uddannet personale og anstændig bemanning kan øge kvaliteten og sinke sygdomsprogression.* (Citat/slide fra en af foredragsholderne, Nis Peter Nissen fra Alzheimerforeningen.)

**FN's internationale dag for ældre** blev afholdt den 30. september, og var som sædvanligt et tilløbsstykke. Endnu en gang var HEP-Huset fyldt. Se nærmere omtale andet sted i bladet.

### **Samarbejde med sygehusene**

I vores samarbejde med de for-

skellige kommunale funktioner hører vi om samarbejdet med de sygehuse, som Egedals borgere primært henvises til.

Her bliver samarbejdet med Herlev Sygehus ofte nævnt, desværre på grund af kritik af manglende dialog, langsom sagsbehandling og svigt i forbindelse med hjemsendelse af patienter.

Vi prøver at få sagen taget op i de samarbejdsgrupper, vi deltager i bl.a. i Hovedstadsregionens og Nordsjællands Senior-/Ældreråd.

### **Valg til Seniorråd i 2017**

Der skal være nyvalg til Seniorråd næste år. Vi har startet de indledende øvelser for hele valgproceduren. Vi har bl.a. drøftet tidsplan, valgform, antallet af orienteringsmøder m.m. Vi arbejder for en betydeligt højere valgdeltagelse end ved forrige valg, hvor stemmeprocenten var ca. 43.



Foto: Ruddi Würtzen

## *Hvad var det så? Af Ruddi Würtzen*



I augustnummeret af ViPensionister bragte vi dette foto og spurgte vore læsere: Hvad er det?



Der var rigtig mange, der henvendte sig med bud på, hvad genstanden har været/bliver brugt til.

Der kom gæt lige fra et tækkeredskab, et redskab til forarbejdning af uld, til et redskab der bruges ved vævning, en såkaldt

### ***gobelingaffel***

De fleste var enige om, at det er en gobelingaffel, som endda stadig kan købes i specialforretninger. Der kom endda gode anvisninger på, hvordan gobelingafflen anvendes,

nemlig til at presse det vævede (islættet) sammen med.

På en væv skelnes mellem trend og islæt. Trenden er den tråd, der går på langs, mens islætten er den tværgående tråd, som væves over og under trenden.

Vi takker mange gange vore læsere for den store interesse.

Har du lyst til at gætte med på dette nummers "Hvad er det?" kan du finde et nyt foto og beskrivelse på side 20.



# *FN's ældredag - fredag den 30. september 2016*

*Af Alice Pedersen, seniorrådsmedlem*



Emnet i år var "Tag kampen op mod aldersdiskrimination". Traditionen tro var HEP-huset fyldt, og salen summede af stemmer fra forventningsfulde og morgenfriske Egedal-borgere.



*Foto: Ole L. Larsen*

Efter morgenkaffe og en kort velkomst samt orientering om Seniorrådsarbejdet og budgettet for 2017 ved henholdsvis Jørgen Storm og Per Veise, blev ordet givet videre til Finn Kamper-Jørgensen, der er

pensioneret læge og seniorrådsformand i Fredensborg Kommune. Finn Kamper-Jørgensen fortalte engageret om "Det sammenhængende patientforløb", der kort fortalt handler om:

## **Kommunikation og samarbejde mellem sygehus, almen lægepraksis og den kommunale sundhedstjeneste,**

som er en meget vigtig, men også vanskelig proces, der da også ofte omtales som Bermuda-trekanten. Der arbejdes intenst på at optimere

dette samarbejde, som desværre stadig synes at have behov for styrkelse.

Med megen indsigt og stort



engagement forklarede Finn Kamper-Jørgensen os vigtigheden af en velfungerende 'trekant', men fortalte også, at vi skal være stolte af



vores sundhedsvæsen og passe på den unikke samfundsmodel, vi har. Rikke Terslev Bengtson fra Den Tværfaglige Myndighed gjorde rede for, hvordan Egedal Kommune gør sit bedste for at fremme samarbejdet/kommunikationen mest muligt.

De korte behandlingsforløb og hurtige udskrivninger fra sygehuse, der er nu til dags, betyder imidlertid, at kommunen ikke altid får besked om, at borgeren er tilbage i eget hjem. Det er et stort problem for kommunen og ikke

mindst for den berørte borger.

Dette gav noget at tænke over. I alt fald var der en livlig debat blandt tilhørerne, medens frokosten blev gjort klar og serveret. Igen i år fik vi perfekt service fra de frivillige caféværter i HEP-huset.

Efter frokosten kom historiefortæller Jens Peter Madsen på podiet. Han fortalte om, hvor vigtigt det er at erindre og at fortælle for hinanden og de efterfølgende generationer – børn og børnebørn – oplevelser fra "de gode gamle dage". Vi har en forpligtelse til at få børnene til at undre sig - og at få dem til at lytte. Jens Peter Madsen krydrede sine tanker med eksempler fra sin egen barndom, hvor vist mange af tilhørerne også kom til at tænke på oplevelser fra for snart længe siden.

Mange glade stemmer sluttede dagen med en sang og en tak for en god dag.



## ***Det gode hverdagsliv – et projekt!*** ***Af Jørgen Storm***



Vi ønsker alle et godt hverdagsliv, og vi ønsker naturligvis at bevare det længst muligt. Men på et tidspunkt kan det gå galt, og så har vi behov for hjælp, støtte og omsorg fra familie, pårørende, venner, frivillige organisationer – og fra det offentlige.

Regelsættet for hjælp og støtte fra det offentlige er fastsat i Serviceloven, der blandt andet pålægger vores kommuner at:

- *tilbyde en række almene serviceydelser, der også kan have et forebyggende sigte, og*
- *tilgodese behov, der følger af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer.*



Formålet med hjælpen er at fremme den enkeltes mulighed for at klare sig selv eller for at lette den daglige tilværelse og forbedre livskvaliteten.

Hjælpen efter denne lov bygger

på den enkeltes ansvar for sig selv og sin familie, og hjælpen tilrettelægges på baggrund af en konkret og individuel vurdering af den enkelte persons behov og forudsætninger og i samarbejde med den enkelte. Afgørelse efter loven

træffes på baggrund af faglige og økonomiske hensyn.

Kommunen kan og skal altså træde til, når der opstår behov. Sådan har det været i mange år, og sådan vil det forhåbentlig fortsat være fremover.

Her kommer ”Det gode Hverdagsliv” ind i billedet.

ServiceLOVEN blev ændret i 2015, hvor kommunerne blev pålagt at tilbyde et korterevarende og tidsafgrænset rehabiliteringsforløb til personer med nedsat funktionsevne, hvis rehabiliteringsforløbet

vurderes at kunne forbedre personens funktionsevne og dermed nedsætte behovet for hjælp efter lovens § 83.

Lovændringen blev gennemført samtidig med fordelingen af ”Ældremilliarden” i 2014.

Egedal Kommune fik ca. 6,3 millioner, og man besluttede dengang at anvende et større beløb til at iværksætte projekt ”Det Gode Hverdagsliv” – et projekt, der:

- *Skal sikre inddragelse af alle medarbejdere på alle niveauer i Center for Sundhed og Omsorg. Den Tværfaglige Myndighed har viden om og forståelse af, at udgangspunktet for alt der visiteres og leveres er, ”at borgeren skal støttes i at klare sig selv på alle områder så længe som muligt”*
- *Skal sikre borgernes viden om og forståelse af, at ”hjælp til selvhjælp” er udgangspunktet for al hjælp på sundheds- og omsorgsområdet i Egedal Kommune.*

Egedal Kommune har i forbindelse med projektet ansat fem rehabiliteringskonsulenter, og de er som noget helt unikt for vores kommuner placeret ude blandt medarbejderne i hjemmeplejen og på plejecentrene, og ikke centralt i en træningsenhed som i mange andre

kommuner.

En rehabiliteringskonsulent er en terapeut (fysioterapeut eller ergoterapeut), hvis fornemmeste opgave er, at arbejde for, at borgernes rehabiliteringsforløb forløber bedst muligt. Det gør de ved at hjælpe medarbejderne med at hol-

de fokus på den rehabiliterende indsats. Deres daglige tilstedeværelse i grupperne gør dem nemt tilgængelige for medarbejderne. De kan søge råd og vejledning, og fokus i arbejdet holdes dermed lettere på rehabilitering i en travl hverdag.

Den brede tilgang er valgt for at sikre, at alle borgere bliver mødt med samme indgangsvinkel, hvor medarbejderne har øje for borgerens potentiale, men også for hvor borgeren har behov for støtte.

Dette valg medfører dog også, at projektet kræver megen tid, da alle medarbejdere skal ”om bord”. Projektet er evalueret undervejs,

og meget er lykkedes, men projektet er endnu ikke i mål. Det vil føre for vidt at gå i detaljer i dette indlæg. Du kan finde detailoplysninger om projektet, status med mere på kommunens hjemmeside.

Jeg vil blot her konstatere, at der skal arbejdes videre i de kommende år – og det bliver der!

Seniorrådet har været hørt i sagen, og Social- og Sundhedsudvalget har her i efteråret besluttet at videreføre projektet frem til 2018, hvor det skal evalueres igen.



Vi ønsker projektet ”god vind undervejs”!

## *Kender du Thorvald Larsen Selskabet* *Af Per Gudmundsen, magasinforvalter*



Thorvald Larsen var landskabsmaler og boede ved Løjesø i Veksø fra 1917-1947. Han udstillede gennem en årrække på Charlottenborg. Hans billeder har stor historisk værdi, idet de dokumenterer, hvordan landskaber og landsbyer så ud i vores område i første halvdel af 1900-tallet.

I 2014 stiftede en kreds af borgere i Egedal Kommune en forening, som har til formål dels at samle flest mulige af Thorvald Larsens malerier, dels at arrangere udstillinger af disse samt i øvrigt at formidle kendskabet til den lokale historie, som hans billeder bidrager til.

Vi registrerer løbende motiv m.m. på billederne, men har brug for hjælp til flere malerier, hvor vi ikke kender stedet for motiv. Hvis nogle af ”ViPensionister”s læsere



*Hove gadekær, 1942*



*Smedestræde i Veksø, 1945*

har kendskab til eller interesse for Thorvald Larsens malerier – og ikke mindst for deres motiver – hører vi meget gerne fra jer.

Selskabet råder pt. over omkring 70 billeder, hvoraf hovedparten senest var udstillet i Veksø Sognekirkehus i forbindelse med stiftelsen.

Vi modtager meget gerne donationer i form af malerier af Thorvald Larsen, ligesom vi gerne vil registrere dem, der er i privat eje.

Vi er for tiden i forhandling om opbevaring (magasin) af malerier-

ne, der for øjeblikket befinder sig på flere forskellige lokaliteter.



*Løjesøvej "Nissehytten", 1919*

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

giver en del oplysninger om maleren selv og viser mange af de malerier, som er i Selskabets eje.

Man kan blive medlem ved at indbetale kr. 100,-

på vores konto nr. 1345 – 6890 375 284

Formand Kåre Fog, tlf. 29 21 22 02

Mail: [kaarefog@teliamail.dk](mailto:kaarefog@teliamail.dk)

Per Gudmundsen

magasinforvalter

tlf. 47 17 22 30



## **Budget** **Af Per Veise**



*Som det sker hvert år, beslutter Byrådet i oktober måned budgettet for det kommende år – og der besluttes en ”råskitse” til budget for de efterfølgende 3 år.*

Som det sker hvert år, får Seniorrådet et meget tidligt budgetforslag til høring i god tid, før budgettet skal besluttes.

Som det sker hvert år, beslutter Byrådet et budget med besparelser. Besparelser, som hvert år også går ud over ældreområdet, selv om Seniorrådet har udtalt, at vi er imod besparelserne.

Som det sker hvert år (næsten), udtaler borgmester og partigruppeformænd, at nu har man fået et budget, som det har været svært at få på plads, men som man alligevel er glad for – bl.a. fordi ”nu er der styr på økonomien, og Egedal har en sund økonomi”! – og året efter rammes vi igen af nye besparelser.

### **Budget 2017**

Budget for det kommende år er ingen undtagelse fra ovenstående! I august blev vi præsenteret for et budgetforslag, hvor der skulle

spares i alt 29 mio. kr., heraf ca. 7 mio på ældreområdet. Seniorrådet udtalte sig kritisk om nogle af punkterne.

Byrådet har en forpligtelse til at udsende budgetforslag til høring i Seniorrådet. Desværre har Byrådet ikke en tilsvarende forpligtelse til at følge Rådets indstillinger.

### **Det var endnu værre**

end vi først var stillet i udsigt.

Efter en gennemgang af regnskab 2016 var der pludselig helt andre tal på bordet. Nu skulle der ikke spares 29 mio., man skulle gerne opnå besparelser på i alt ca. 70 mio. Den endelige besparelse blev på 62 mio. Ældreområdet reduceres med ca. 6 mio.

### **Færre medarbejdere**

Personalenormeringen på plejecentre uden demens reduceres, der nedlægges stillinger i Sundhedsteamet og i Aktivitetscentret.

Nogle træningstilbud fjernes helt, andre afkortes med op til 25 %, der reduceres med 2 stillinger.

På papiret ser det måske ikke ud af så meget, men når vi i Seniorrådet anser reduktionerne for at være perspektivløse, er det fordi, gode initiativer sættes i stå, mindre træning/manglende genoptræning giver længerevarende sygdom og måske genindlæggelser på sygehus.

Reduktion af medarbejderstaben giver færre timer pr. borger og så videre. Var der nogen, der sagde serviceforringelser??

Det var undervejs på tale også at reducere personalenormeringen på plejecentre med demensboere. Det frafaldt man heldigvis. Måske har man lyttet til Alzheimerforeningens viden om, at der

bl.a. kræves ”anstændig normering”, for at demenssygdommens udvikling hæmmes.

## Nøgletal

Egedal Kommune er stadig den kommune i landet, der har de laveste ældreudgifter pr. 65+/67+ - årig.

Egedal Kommunes udgift: Kr. 28.231.

Lands gennemsnittet: Kr. 41.280.

*Kilde: Social- og Indenrigsministeriets nøgletal.*

## Et positivt tiltag

Der er i 2017 afsat kr. 200.000,- til en begyndende planlægning af et kommende plejecenter – placering, størrelse, indhold m.v.

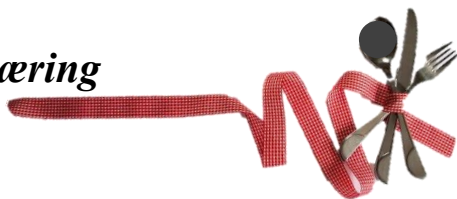
Seniorrådet glæder sig til tidligt at blive inviteret med i dette arbejde.





# Synkebesvær og underernæring

## Af Lisbeth Solgaard



Interview med Ida Byrgiel, teamleder for Egedal Madservice, som hører under Center for Sundhed og Omsorg.

### Velfærdsmilliarden og kokken

Det blev besluttet at anvende nogle af midlerne fra Velfærdsmilliarden til at ansætte en kok i seks måneder. Kokken skulle blandt andet forbedre smagen af den mad, der leveres til plejecentrene. Filosofien var, at god mad giver livskvalitet. Desværre viste det sig svært, for ikke at sige umuligt, at finde en kok, der ville/kunne påtage sig opgaven.

I stedet er der bevilliget penge til at ansætte en måltidskonsulent i 12 måneder. En af måltidskonsulentens opgaver bliver at fokusere på synkebesvær og underernæring samt måltidets betydning for livskvaliteten.

### Hvorfor fokus på synkebesvær?

Madservice leverer mad til ca. 200 borgere på Egedals plejecentre. Det vurderes, at der på landsplan er 60-80% af borgerne på plejecentrene, der lider af synkebesvær i større eller mindre grad. Ca. 50 borgere på Egedal kommu-

nes plejecentre får i dag konsistensændret mad, svarende til 25% af plejehjemsbeboerne.

De borgere, som bor hjemme og er visiteret til madservice, kan også få mad, som er tilpasset synkebesvær.

Hvis du bor hjemme og ikke er visiteret til levering af mad - og har problemer med at synke eller fejlsynker maden, er der måske mulighed for, at du kunne blive visiteret til madservice på denne baggrund. Det kræver en ekstra indsats at lave synkelet mad og ikke alle formår at lave maden selv på en god måde.



### Hvorfor er det så vigtigt

Synkeproblemet kan være fejl-synkning. Hvis maden ender i luftrøret i stedet for i spiserøret, kan det give anledning til lunge-

betændelse.

Lungebetændelse skal behandles, ender måske med en indlæggelse og alle de besværligheder og problemer, der er forbundet dermed – det er en stor belastning for borgeren og dyrt for samfundet.

Synkeproblemet kan også reelt være det at synke maden.

Måltidet kommer til at tage lang tid, måske hoster og harker du under måltidet, fordi maden har en konsistens, så du ikke kan få den ned. Det er ubehageligt og betyder måske, at du ikke længere har lyst til at spise sammen med andre, eller ikke får spist så meget, som du egentlig skulle, fordi de andre er færdige længe før dig, eller du ikke orker at spise mere.

Begge dele kan forårsage social isolation og tab af livskvalitet.

### **Er underernæring almindeligt forekommende blandt ældre?**

Underernæring kan skyldes mange forskellige forhold, men hvis det skyldes synkebesvær, har vi i madservice en mulighed for at gøre noget, fortæller Ida Byrgiel. Småtpisende borgere kan få en speciel energirig kost, således at selv et lille måltid indeholder tilstrækkeligt med kalorier og næring. Borgere med synkebesvær kan få en kost, som er findelt til 'kartoffelmoskonsistens'. Den-

ne mad glider let ned, og hele måltidet kan spises i takt med de andre ved bordet.

Én ulempe ved denne kost er, at det ikke er så morsomt at sidde og spise forskellige slags mos, når alle andre ved bordet sidder og spiser flæskesteg, rugbrød med æg eller hvad det nu kan være. Du skiller dig ud fra de andre, og måltidet mister smag og kvalitet.



Ida og medarbejderne i Madservice vil gerne gøre noget for dette, og der arbejdes i dag på at lave synkelet mad, som ligner og smager som almindelig mad. Der kan i dag laves 'gele' rugbrød, som ligner rugbrød, men er fuldt findelt og derefter formet som en almindelig skive rugbrød. På sigt vil der komme æggemadder, hvor ægget også er bearbejdet og derefter omformet til en æggeskive, flæskestegsskiver, som ligner og smager som flæskesteg og så fremdeles.

### **Hvad kan der gøres mere?**

Det er Ida Byrgiels håb, at det bliver en naturlig del af det daglige arbejde at have fokus på, om en borger har synkebesvær og får bestilt synkelet mad, hvis det er påkrævet – ligesom man bestiller glutenfri mad til glutenallergikere.

Ønsket er på sigt at kunne tilbyde alle borgere, uanset behov, samme valgmuligheder i mad over hele døgnet. Så selvom man har brug for konsistensjusteret mad, skal alle have mulighed for at kunne følge med i en menuplan, kunne glæde sig til maden og vide, hvad de kan se frem til og dufte, at det mad de har glædet sig til også er det, de får serveret.

Det er planen, at den ny mål-

tidskonsulent skal sætte fokus på synkebesvær og hjælpe med at uddanne plejepersonalet, så det bliver en naturlig del af plejen at have øje for, hvordan måltidet forløber for den enkelte borger.

### **Kan man selv gøre noget?**

Har du selv synkebesvær, eller har du en nær slægtning eller ven, som har det?

Du kan finde mere information om dysfagi, som det også hedder, på hjemmesiderne sundhed.dk og hjernesagen.dk, men også på:

**[synkevenligt.kk.dk](http://synkevenligt.kk.dk)**

der fortrinsvis informerer om maden.

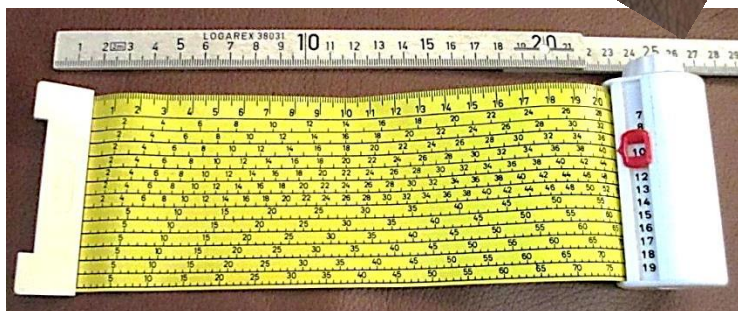
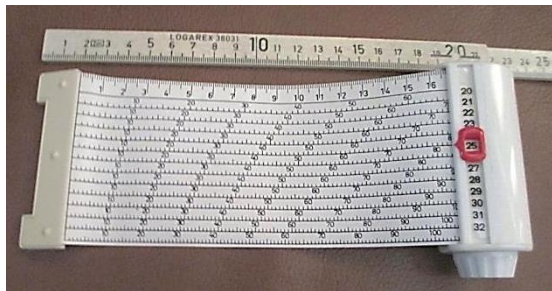


Som alternativ til den kommunale Egedal Madservice kan man vælge 'Den private Kok'.

## Hvad er det? Af Ruddi Würtzen



Her beder vi igen vore læsere om hjælp til at opklare, hvad denne genstand har været/bliver brugt til.



Genstanden er af plastik med et udtrækkeligt 7,5 cm bredt og 150 cm langt plastikbetrukket bånd. Det er hvidt på den ene side og gult på den anden. På begge sider er der øverst et centimetermål, og ned over båndet er der forskellige skalaer. Yderst til højre er der en talrække med en rød markering, der kan flyttes op eller ned.

Hvad mon denne genstand har været/bliver brugt til?

Har du et bud, bedes du kontakte Ruddi Würtzen på [ruddi@mail.dk](mailto:ruddi@mail.dk) eller 40 16 68 78.

Vi bringer eventuelle svar i næste nummer af ViPensionister.

God fornøjelse

## Valg til Seniorrådet

Af Jørgen Storm



2017 er et valgår. Vi skal alle til stemmeurnerne i november for at vælge et nyt Byråd, og vi ældre skal vælge et nyt Seniorråd, der som Byrådet skal virke i årene 2018-2021.

Alle personer, der har fast bopæl i Egedal Kommune, og som er fyldt 60 år, har valget og er valgbare til Seniorrådet.

Seniorrådet har arbejdet for at begge valg gennemførtes samtidigt, men økonomien slog ikke til, så valget til Seniorrådet gennemføres som i 2013 som et brevstemmevalg.

Seniorrådet er allerede nu i gang med forberedelserne, der omfatter

nedsættelse af en valgbestyrelse, fastsættelse af tidsplan og ikke mindst informationsarbejde om valget, opstilling af kandidater og den praktiske afholdelse af valget.

Seniorrådet består som bekendt af ni medlemmer og en suppleant – se side 23.

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**
- **at fremme samarbejdet mellem kommunens pensionist-seniororganisationer og de kommunale myndigheder,**
- **at sikre, at pensionisternes og seniorernes problemer bliver fremlagt for kommunen.**

Vi har et klart ønske om at interesserede fra hele kommunen følger arbejdet – og stiller op, så vi i efteråret 2017 kan stå med en

stærk kandidatliste til valget af det nye Seniorråd for 2018-2021. Vi ser meget gerne, at det bliver muligt at få ni kandidater OG op

til ni suppleanter i det kommende Seniorråd!

Er du allerede nu interesseret, er du meget velkommen til at kontakte en af os i Seniorrådet for at

høre mere om arbejdet. Du kan også finde detailoplysninger om Seniorrådets formål, opgaver og arbejde på kommunens hjemmeside:

**[egedalkommune.dk/Politik/Nævn og råd/Seniorråd](http://egedalkommune.dk/Politik/Nævn_og_råd/Seniorråd)**

## ***Kend din kommune***

*Af Ole Lind Larsen*



*Foto: Ole L Larsen*

**Møllehøj Jættestue** er en rundhøj fra ca. 3.500 f.Kr og er beliggende med indgangen ved Møllehøjvej i Ølstykke. Selve kammeret ligger i Frederikssund Kommune. Den blev tidligere kaldt Udlejre Stenstue. Højen er 4,5 meter høj og 24 meter i diameter.

**Stuehøj Jættestue (Harpagers Høj), Ølstykke** (se foto på forsiden) Stuehøj er beliggende ved Ahornvej i Ølstykke. Den blev tømt for oldsager ved en privat udgravning allerede i 1834, Nationalmuseet foretog en restaurering af Stuehøj Jættestue i foråret 2006.

Begge jættestuer er åbne, så man kan besøge dem, men husk en lommelygte.

*Kilde: Egedalleksikon.dk*

## 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 2014.

Formand Bjarne Larsen Egernvej 3, 3650 Ølstykke	47 17 92 68 bjla@privat.dk
Næstformand Jørgen Storm Søagerbakken 125, 2765 Smørum	29 27 96 02 stormto@hotmail.com
Sekretær Per Veise Dr. Margrethesvej 59, 3650 Ølst.	29 62 09 20 vpveise@mail.dk
Kasserer Annie Havnsø Thomasen Sandalsparken 88, 3660 Stenløse	60 88 34 86 havnsoe@it.dk
Alice Pedersen Hirsevænget 17M, 3650 Ølstykke	21 44 03 36 alice3506@gmail.com
Hanne Blankensteiner Druevej 15, 3650 Ølstykke	47 17 86 91 hanne@blankensteiner.com
Henning Christensen Tokevej 40, 3660 Stenløse	47 17 07 70 henninghep@gmail.com
Lisbeth Solgaard Hansen Åkandehaven 76, 2765 Smørum	44 65 02 72 solgaardhansen@gmail.com
Ole Lind Larsen Agertoften 1, 3660 Stenløse	20 25 28 83 olelindl@post9.tele.dk
Suppleant Jørgen Lange Lærkevej 17, 3650 Ølstykke	41 56 31 06 langeja@cdnet.dk

**Bisiddere:** Alice Pedersen og Annie Havnsø Thomasen

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

Egeparken: Per Veise  
Suppleant Jørgen Lange

Damgårdsparken: Annie Havnsø Thomasen  
Suppleant Henning Christensen

Porsebakken: Lisbeth Solgaard Hansen  
Suppleant Jørgen Storm

Solkrogen/Engbo: Alice Pedersen  
Suppleant Hanne Blankensteiner

# Øversigt over ældreforeninger i Egedal oktober 2016

## SMØRUM

### **Ældre Sagen i Ledøje-Smørum**

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

Næstformand: Erik Poulsen, tlf. 44 66 31 48

mail: Erik.poulsen@smoerumnet.dk

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

mail:eva.sonny@os.dk og Birgit Nielsen, tlf. 44 97 42 88



Lokalafdelingens program findes i Ældre Sagens eget blad ”Det Sker” og på [www.aldresagen.dk/ledøje-smørum](http://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

Tlf. 44 65 04 63, mobil 21 47 26 25, mail: [husted@smoerumnet.dk](mailto:husted@smoerumnet.dk)

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

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

### **Ledøje Smørum Historiske Forening**

Smørum Bygade 35, 2765 Smørum

Formand: Anni Agerskov, tlf. 44 65 47 20, mail: [formand@lshist.dk](mailto:formand@lshist.dk)

Hjemmeside: [www.lshist.dk](http://www.lshist.dk)

Den gamle Skole og museum har åbent den første søndag i hver måned fra kl. 13.00 – 16.00.

### **DIS-Egedal Slægt & Data**

Smørum Bygade 35, 2765 Smørum

Formand: Bent Thyge Thygesen, tlf. 44 97 55 54, [formand@dis-egedal.dk](mailto:formand@dis-egedal.dk)

[www.slaegtogdata.dk/lokalforeninger/egedal](http://www.slaegtogdata.dk/lokalforeninger/egedal)

### **Pensionisternes Venner**

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

Tlf. 21 49 08 99, mail: [bent.knudsen@comxnet.dk](mailto:bent.knudsen@comxnet.dk)



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

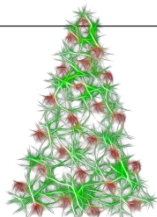
## ØLSTYKKE

### **Omsorgsklubben (OK - Ølstykke)**

Formand: Lone Ellemann Jensen, Allegrovej 5, 3650 Ølstykke  
Tlf. 28 39 07 45, mail: ok-oelstykke@mail.dk

### **Ældre Sagen i Ølstykke**

Formand: Ann Larsen, tlf. 20 44 01 16  
Næstformand: Ole Koefoed, tlf. 25 72 30 08  
Besøgstjeneste: Inge Hjorth, tlf. 47 17 76 50  
mail: aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com



Kontoret på Græstedgård, Udlejrevej 13B, lokale 9, Ølstykke er åbent 15/12 fra 11-12, 26/1, 23/2 og 30/3 for spørgsmål, tilmeldinger og betalinger. Tlf. 60 66 36 50 kun i kontortiden. Se [www.aeldresagen.dk/oelstykke](http://www.aeldresagen.dk/oelstykke).

### **Ølstykke Historiske Forening/Skenkelsø Møllemuseum**

Maglehøjvej 42, 3650 Ølstykke  
Formand: Peder R Iversen tlf. 47 17 53 74  
Indmeldinger til kasserer Preben West Nielsen tlf. 47 17 80 91  
eller mail: bpwn@mail.tele.dk

Skenkelsø Møllemuseum inviterer til mølledage første lørdag i måneden. Mangler du socialt samvær, kan du melde dig ind i Ølstykke Historiske Forening eller deltage i møllelauget, som er aktivt hver tirsdag.

### **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

Vore tilbud foregår i HEP-huset. Se vort program, eller tilmeld dig vores månedlige nyhedsbrev på [235aeldre@gmail.com](mailto:235aeldre@gmail.com)

### **Stenløse-Veksø Pensionist og Efterlønsforening**

Formand: Ruth Thymann

Tlf. 60 76 69 00, mail: [rgthymann@gmail.com](mailto:rgthymann@gmail.com)

[www.123hjemmeside.dk/Stenl-Veks-pens](http://www.123hjemmeside.dk/Stenl-Veks-pens)



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

### **Slagslunde-Ganløse Pensionistforening**

Formand: Ole Persson, Karlskov Bakke 5, Ganløse, 3660 Stenløse  
tlf. 23 23 36 88

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 4, Slagslunde, 3660 Stenløse  
Tlf. 26 85 87 05, mail: [bjasus@oncable.dk](mailto:bjasus@oncable.dk)

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](mailto:jese@webnetmail.dk)

Hjemmeside: [www.stenlosehistorie.dk](http://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.

### **Det Tredje Krydderi**

Formand: Inger Lisse Dahl Hede, Skovvej 18B, Buresø, 3550 Slangerup

Tlf. 40 15 60 50, mail: [buresoen@mail.dk](mailto:buresoen@mail.dk)

### **SEP-Bowlingklub Egedal**

Formand: Jørgen Holm, tlf. 47 17 01 36, 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. Julefrokost afholdes i HEP-huset.

**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. www.hephuset.dk

### **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.



Aktivitetsoversigter fremsendes til redaktionen af ViPensionister

Lisbeth Solgaard Hansen mail: solgaardhansen@gmail.com

Åkandehaven 76, 2765 Smørum

**Deadline for indlæg til næste nummer er den 10. februar 2017**

~~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](http://www.egedalkommune.dk)

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

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.