

# *ViSeniorer*



**Nyt fra Seniorrådet i Egedal Kommune**



*En sensommerdag ved Værebro Å  
Se omtale i bladet*



**Nr. 2 august 2022 – november 2022 16. årgang**

# Velkommen til ViSeniorer

Er du fyldt 65 år, vil du modtage ViSeniorer tre gange om året i din postkasse.

Du kan også finde bladet på kommunens biblioteker og på:  
[www.egedalkommune.dk/viseniorer](http://www.egedalkommune.dk/viseniorer)

*Oplag: Ca. 5.500 \* Trykkeri: Quikprint, Stenløse \* Forsidefoto: Egedal Kommune*

---

Næste nummer udkommer i december 2022.

Artikler til bladet skal være redaktionen i hænde senest den 1. oktober 2022.

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: Inge Kiilerich – mail: [kif@post12.tele.dk](mailto:kif@post12.tele.dk)  
Klokkertoften 11, Ledøje, 2765 Smørum*

## *Indholdsfortegnelse:*

Nyt fra Redaktøren .....	3
Danske Ældreråd, repræsentantskabsmøde .....	6
FNs internationale temadag for Ældre .....	8
Kommende udfordringer på ældreområdet .....	9
Portræt af to seniorforeninger .....	10
Huskeugen .....	12
Seniorforeninger i Egedal .....	13
Kend din kommune – Værebros Å .....	17
Opfordring til byrådet – et tiltrængt løft .....	19
Sundhed i Egedal .....	21
Gastromoni i plejesektoren .....	22
Efterårsdigt af Olfert Richard .....	23
Bobler du også .....	24
Hvad var det så? .....	25
Hvad er det? .....	26
Seniorrådet i Egedal .....	27

## Nyt fra Redaktøren

Af Inge Külerich, Seniorrådet, Egedal



Der er siden november sket lidt ændringer i sammensætningen i seniorrådet og ligeledes i bladredaktionen. I finder den nye sammensætning på side 27 og 28 her i bladet. Vi mistede jo Jørgen Storm. Bo Otterstrøm har af personlige årsager fået orlov et år, og Joan Nødskov har trukket sig ud. Vi siger derfor velkommen til to nye navne, Michael Krautwald-Rasmussen ny i bestyrelsen og Frank Friis Pedersen første suppleant.

### ViPensionister - ViSeniorer

Tiden løber, og årene går, og tiden går godt for det, som er godt, og det gælder også vores lille blad. Bladet skifter navn, så det afspejler, at det er Seniorrådets blad, da flere har undret sig over navnet ViPensionister. Da der jo hele tiden kommer nye læsere til, og vi gerne vil afspejle tidens ånd og målgruppen, alle seniorer, seniorer, som jo nu er arbejdsaktive, nutidige, friske og på arbejdsmarkedet. Meget er sket siden bladet første gang kom på gaden, og bladet har da også løbende fulgt med tiden.



*Skrivemaskinen, som de første numre af ViPensionister er skrevet på*

### Bladet er opstået i Stenløse i 1989

Dengang hed det, Vi Pensionister til Gavn og Virke. I 2007 blev det til ViPensionister og nu i 2022 til ViSeniorer. Det var en gruppe Stenløse-borgere, som sammen stiftede bladet.

Bladet er senere overgået til Seniorrådet, og derfor er det mere retvisende, at det hedder ViSeniorer fremadrettet.

I 2014 fyldte bladet 25 år, og det gav anledning til at se på bladets historie. Daværende redaktør Per Veise opfordrede i 2014 bladets læsere til at bidrage med historier og anekdoter, og det kom der tilbageblik ud af. Her 33 år senere er det sjovt at se, at det stort set er de samme ting, som optager vores læsere, som i de første år bladet udkom.

### 1989 første årgang af bladet

I det første blad, som udkom, kunne man i indledningen bl.a.

læse ”Stenløse byråd udkrev i begyndelsen af 1988 et debatoplæg til borgerne.”

Ideen var at høre borgernes ønsker om, hvad der skulle sættes på af borgere og byråd for at befolkningen kunne få en god og indholdsrig livskvalitet ved at bo i Stenløse kommune i år 2000.



Det fik en gruppe pensionister til at sætte sig sammen, og de udformede nogle ønsker og planer for fremtidens pensionistvenlige kommune og de ældres behov. Ønskerne var opførelse af ældreboliger med tilknyttet dagcenter i de større bysamfund og beliggende tæt på indkøbsmuligheder.



Det afspejler jo ganske godt de ønsker, der også er aktuelle i år 2022, også ønsket om et talerør for pen-

sionister fremkom i den anledning, og det blev til det blad, som vi kender det den dag i dag.



### **Et tiltrængt løft ved Bjarne Larsen**

Formanden kommer med en opfordring til byrådet og appellerer til øget fokus på demenspladser og rettidig omhu for ikke at blive løbet over ende af manglende pladser i en nær fremtid.

### **Repræsentantskabsmødet i Nyborg ved Kim Røgen**

Ældreplejen skal have tillid til, at borgerne er eksperter i eget liv, og at det er den enkelte, der bedst selv kender egne behov. Det kræver nytænkning i fremtidens ældrepleje, at have tillid til, at vi er eksperter i eget liv, men ikke eksperter i forskellige løsninger. Det kan I læse mere om i indlægget, som Kim skriver her i bladet.

**Boblberg og Foreningssiderne** har fokus på ensomhed og nye bekendtskaber samt en præsentation

af to aktive foreninger til inspiration for os alle.

Fremover findes foreningsoversigten på midtersiderne og kun én gang om året, men kan tages ud af bladet og gemmes, så man let kan finde foreninger og senioraktiviteter, som er præsenteret her i bladet.

### **Seniorrådet har fokus på måltidet**

Det gode måltid holder vi alle af, og det er jo diskutabelt, hvad det gode måltid er, og der er mange meninger om det samme.

En læser, Jørn Bro, har fint formuleret sine tanker om det kommunale og det gode måltid, og ja, der er plads til forbedringer. Han udfordrer ligeledes madspildet og kreativiteten. Vi er jo et land med mange gastronomiske forbilleder og mange gode madtraditioner og ikke mindst gode råvarer, så hvis du sidder med tanker omkring mad og måltid, vil vi gerne høre fra dig om dine oplevelser og input til den gode madservice, man måske får brug for, når man ikke længere selv kan stå i køkkenet og tilberede den mad, man selv har sat pris på hele livet.

### **Nyt fra læserne**

Vi vil meget gerne høre fra jer læsere, om der er nye foreninger, som vi ikke kender til. Så vil vi sætte dem i bladet for at udbrede kendskabet mest muligt, gerne sammen med et par ord om, hvorfor det er en aktivitet, der inspirerer dig. Vi har allerede fået omtale af to nye foreninger. Læs dem her i bladet på side 10 og 11.

### **Nye oplevelser**

Løbende bliver der lagt nye oplevelser ud på kommunens hjemmeside, og det er en god idé at følge med på siden, da ViSeniorer kun udkommer tre gange om året. Vi har rigtig mange aktive seniorer, så der er ofte nyheder for seniorer som for alle andre.

### **Kommunens hjemmeside**

Du kan orientere dig på kommunens hjemmeside, hvor der løbende bliver lagt nye aktiviteter og events m.m. op, som man kan deltage i, og som oftest er gratis. [www.egedalkommune.dk](http://www.egedalkommune.dk) - søg på oplevelser og vælg, hvad du gerne vil, friluft, kultur, teater, m.m.

**Seniorrådet og redaktionen ønsker alle en god sensommer.**



***Danske Ældreråd,  
Repræsentantskabsmøde mv.  
Af Kim Røgen, Seniorrådet, Egedal***



*Vi var 7 deltagere fra Egedal Seniorråd til årets repræsentantskabsmøde 9. maj. Ministeren Astrid Krag indledte om den aktuelle situation med ny ældrelov, personalemangel osv. Dagen efter var der ældrepolitisk konference med fire spændende indlæg og 11 vedkommende seminarer. De to dage var en god oplevelse, vi fik en masse ny viden, fik lært hinanden bedre at kende og talte med mange af vores kollegaer osv.*

Ud over en række beslutninger bl.a. omkring vedtægterne, godkendelser af regnskab og budget var den vigtige opgave, at få vedtaget en fælles udtalelse fra landets ældreråd.

Ældreråd om ny ældrelov: Det centrale spørgsmål bør være at sætte ældre borgere fri til at leve det liv, de ønsker.

Regeringen har bebudet en ny ældrelov. En lov, der regulerer mindre og giver medarbejderne bedre mulighed for at bruge deres faglighed. Den ambition deler landets ældreråd.

Som talerør for ældre borgere står vi samtidig fast på, hvem ældreloven er til for – nemlig for de ældre, og for at ældre kan leve det liv, de ønsker.

Så frem for at fokusere på hvordan en ny ældrelov skal sætte kommu-

nerne og medarbejderne i ældreplejen fri, bør det centrale spørgsmål være, hvordan vi kan sætte den enkelte ældre borger fri, og hvordan vi får skabt en ældrepleje, der møder det enkelte ældre menneske med tillid, nysgerrighed og kompetence.

Der er brug for et nyt menneskesyn i ældreplejen. Kommunerne skal gå fra at se ældre som en opgave i form af ydelser og minutter, til at se ældre som de mennesker, de er – og til at lade deres ønsker og behov være styrende.

Det kræver en ældrepleje, der bygger på et fundament af tillid. Danske Ældreråds repræsentantskab anbefaler:

- *Hav tillid til, at ældre borgere er eksperter i deres eget liv og de nærmeste til at kende deres individuelle behov.*

- *Hav tillid til, at selvom borgerne er eksperter i deres eget liv, så ved de godt, at de ikke er eksperter i de forskellige løsninger og derfor lytter til faglig vejledning fra medarbejderne.*
- *Hav tillid til, at ældre borgere ikke vil bede om mere, men måske noget andet end det, kommunen vurderer, de har behov for.*

Skal ældreplejen bygge på et sådant fundament af gensidig tillid, kræver det en grundlæggende ændring af den måde, kommunerne organiserer hjælpen, den måde de visiterer hjælp, den måde de opfatter kvalitet og den måde, de inddrager pårørende.

Kommunerne skal levere en ældrepleje, hvor den enkelte oplever sammenhæng i sit forløb, hvor beslutninger om hjælp sker i et ligeværdigt samarbejde mellem borger og medarbejder, og hvor kvalitet måles på effekten for borgeren og ikke på leverede ydelser.

Landets ældreråd vil følge arbejdet med ny ældrelov tæt og er klar til at indgå i drøftelserne af, hvordan en ny ældrelov skal udmøntes lokalt.

*Vedtaget på Danske Ældreråds repræsentantskabsmøde den 9. maj 2022.*

*Alt materiale fra Repræsentantskabsmødet og konferencen kan ses på:*

**<https://danske-aeldreraad.dk>**





## FN's Internationale Temadag for Ældre

Fredag den 14. oktober 2022 fra kl. 10.00 – 15.15  
i HEP-huset, Carlsbergvej 4, Stenløse

Seniorrådet i Egedal Kommune markerer FN-dagen  
med morgenkaffe, foredrag, frokost og  
fællessang med trioen "Lige i Skabet"

*tiderne i programmet er vejledende*

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 10.00 – 10.30        | Ankomst og kaffe.  |
| 10.30 – 10.45        | Velkomst og fællessang ved seniorrådsformand Bjarne Larsen.  |
| <b>10.45 – 11.00</b> | <b>Pause</b>   |
| 11.00 – 12.00        | Foredrag af Magrethe Kusk Pedersen, Ældreområdets brændende platform – vi bliver nødt til at gentænke, det vi gør og forsøge at gøre det anderledes. |
| <b>12.00 – 12.30</b> | <b>Pause</b>   |
| 12.30 – 13.30        | Frokost, 2 stk. smørrebrød inkl. 1 øl/vand pr. person. Derefter kaffe og småkager.   |
| <b>13.30 – 14.00</b> | <b>Pause</b>   |
| 14.00 – 15.00        | Demens – En fælles Opgave. Tidligere operachef for den Fynske Opera Jesper Buhl, vil fortælle om egne oplevelser ved demens.                         |
| 15.00 – 15.15        | Fællessang og afslutning ved Seniorrådsformand Bjarne Larsen.  |
| 15.15                | Tak for i dag og på gensyn i 2023.   |

*Arrangementet er gratis, men antallet af pladser er begrænset.*

*Der kan afhentes adgangsbilletter på Ølstykke Bibliotek,  
HEP-huset i Stenløse, Smørum Bibliotek og Ganløse Bibliotek  
fra tirsdag den 4. oktober 2022, kl. 13.00*

*Der udleveres max 2 billetter pr. fremmødt person*



# ***Kommende udfordringer på ældreområdet i Egedal***

## ***Til Egedal Byråd og Ældre- og Sundhedsudvalget***

*På vegne af Egedal Seniorråd, Bjarne Larsen formand*

*Egedal Seniorråd har på rådets møde den 29. april 2022 drøftet kommende udfordringer på ældreområdet med hensyn til den store stigning af 85+ årige i Egedal Kommune over de næste 5 til 12 år. Derudover er personer med demenssygdom i Egedal Kommune, såvel som i andre kommuner, også en udfordring de næste 5-12 år med en ret så væsentlig stigning jf. Alzheimer-rapporten 2021 for Egedal Kommune.*

Erfaringsmæssigt er det Seniorrådets opfattelse, at fra tanke til der rent fysisk er bygget nyt, og det er taget i brug, går der 6 - 7 år – måske lidt mere.

Derfor opfordrer Seniorrådet allerede nu Byrådet til at igangsætte her i 2022 en proces i forbindelse med arbejdet med budget 2023 og overslagsår, samt den 10 årige investeringsplan, der kan sikre, at de udfordringer, der er på ældreområdet, bliver igangsat med rettidig omhu.

Hvordan den reelle løsning kan komme til at se ud, beror på analyser og drøftelser, som Egedal Seniorråd meget gerne vil deltage i og være en del af.

Muligheder kan være et yderligere plejecenter (også gerne som friplejecenter), yderligere boliger for de-

mente og/eller måske en demenslandsby mv.

### **Faktadokumentation**

- *I de næste 5 år stiger antallet af 85+ årige væsentligt i Egedal Kommune med 68%, dvs. med +482 personer til i alt 1.187.*
- *I de næste 12 år stiger antallet af 85+ årige endnu mere i Egedal Kommune med 169%, dvs. med 1.191 personer til i alt 1.896.*

Det vil give store udfordringer til plejehjemspladser både for 85+ årige uden demens, og især for personer med en demenssygdom, uagtet at det nye plejecenter Hyrdevænget bliver taget i brug i marts 2023 med 78 boliger, heraf 33 boliger for demente. Behovet for demensboliger er mange gange større i 2027 end det er i dag.



# Portræt af to seniorforeninger i Egedal Kommune

Af Inge Kiilerich, Seniorrådet

## Egedal Senior Svømning



Som navnet siger, er vi en seniorklub bestående af pensionister, førtidspensionister og voksne mennesker med handicap – man skal dog være selvhjulpnen – som startede i 2011 af frivillige, og foreningen køres stadig ved hjælp af en frivillig ulønnet bestyrelse.

Vi er 85 medlemmer – tager ikke flere ind af hensyn til sikkerheden. Vi ”eksisterer” kun i sommermånederne, da vi er brugere af Ganløse friluftsbad.

Vi har dygtige instruktører til vandgymnastik i tre kvarter hver tirsdag og torsdag, som er de to dage, vi har fået godkendt i år.

Derefter er der fri svømning, og efter vandgangen er der en kop

kaffe og en småkage inkluderet i kontingentet, som er 300 kr. for hele sæsonen.

Vi har den glæde, at vores forening er blevet så stor en succes, at vi opererer med en venteliste, som d.d. er på 10 personer, som ikke når at komme med i vandet i år.

**Formand Eva Tøgersen**

**29 63 13 52**

**Kasserer Vibeke Petersen**

**29 42 15 45**



## Ledøje/Smørum Krolf Klub



*Krolf er igennem de seneste år blevet en af de mest populære nye idrætter – og det med god grund. Spillet er let at gå til, kræver ikke det store udstyr og giver mange gode snakke og bekendtskaber. Med over 150 idrætsforeninger i hele landet, som spiller krolf, så er der et sted at starte for dig, som vil i gang med spillet.*

Sporten er faktisk blevet så populær, at den i 2015 blev anerkendt i Danmarks Idrætsforbund, og derfor kan man hvert år spille med om det officielle Danmarksmesterskab i krolf under Dansk Arbejder Idrætsforbund.

### Spillet og banen

Spillet er en mellemting mellem krocket og golf, hvor der spilles på et fritliggende græsareal på cirka 1/2 fodboldbanes størrelse. Her bruges køller, som vi kender fra krocket, men i stedet for buer spiller man på huller. Banen består af 12 huller, som det gælder om at gå

igennem med færrest mulige slag. Det kan både være en permanent bane med fast etablerede huller, eller den kan laves fra gang til gang - en såkaldt mobil krolfbane.

Spillet foregår i dagtimerne, derfor er det fortrinsvis pensionister, der er på banen. Reglerne tager 5 min. at lære.

### Ledøje/Smørum Krolf Klub

Spillested: Smørum Kulturhus  
mandag 10-12 og torsdag 13-15

Kontakt for en prøvetime:

**Flemming Birkemosegård**  
**[lailaogflemmingb@hotmail.com](mailto:lailaogflemmingb@hotmail.com)**  
**tlf. 28 32 32 22**



# HUSKEUGEN

## EGEDAL

# 2022

*Alle er velkomne*

*Gratis adgang*

*undt. v. Candlelight Dinner*

### **Mandag den 19. september 2022**

17.30 *Caféen, Damgårdsparken 7, 3660 Stenløse*  
***Candlelight Dinner***

En aften for demensramte og deres pårørende

Deltagerbetaling 75 kr.

Tilmelding senest den 14. september til Karin Bay tlf. 28 51 99 17 mellem 8-9 eller efter 19.

### **Tirsdag den 20. september 2022**

19.00 *Stenløse Kulturhus, Rådhusstrøget 2, 3650 Stenløse*  
***Arv og fremtidsfuldmagter***

Advokat Lone Brandenborg fra advokatfirmaet Kahlke fortæller om, hvorledes man håndterer testamenter og fremtidsfuldmagter mv.

Tilmelding tlf. 72 59 74 00 senest den 16. september.

### **Torsdag den 22. september 2022**

19.00 *Byrådssalen, Egedal Rådhus, Dr. Margrethes Vej 200*  
***Demensrejsen fra jorden til månen***

Kom med på en indlevet og hjertegribende foredragsaften - Hvad sker der, hvis vi taler om demens, som et nyt livskapitel og en fortsættelse af livsrejsen? En rejse, der leder til fjerne og ukendte planeter og himmelstrøg fra jorden til månen, hvor livet leves på radikalt ændrede rejsebetingelser.

Foredragsholder: Vibeke Drevsen Bach

Tilmelding tlf. 72 59 74 00 senest den 16. september.

### **Lørdag den 24. september**

11.00 ***Alzheimerforeningens landsindsamling***

Vi mangler indsamlere, så har du tid og lyst til at gøre en indsats for demenssagen, kan du tilmelde dig på [www.huskedagen.dk](http://www.huskedagen.dk)



## **Seniorforeninger i Egedal**

**Af Kim Røgen, Seniorrådet, Egedal**



*På de følgende sider finder I oversigten over seniorforeninger i Egedal. Vi har valgt at præsentere dem i en ny form, som I kan se.*

Det nye Seniorråd har drøftet vores blad ViPensionisters opsætning og indhold.

Her er bl.a. vedtaget et nyt navn, ViSeniorer, som afspejler, at vi er Seniorrådet, og at det er rådets blad.

Redaktionen har desuden vedtaget, at foreningslistens indhold harmoniseres, så alle foreninger fremstår i en kortere form og med et ens informationsniveau, så vidt det er muligt.

Endelig har vi vedtaget, at vi lægger foreningslisten på de fire midtersider og kun én gang om året, nemlig i augustudgaven.

Vi foretager en samlet opdatering i maj/juni i forhold til evt. nye informationer efter generalforsamlinger mv.

Siderne er til at tage ud, så I kan sætte dem på opslagstavlen, køleskabet eller, hvor I evt. ønsker at have dem ved hånden.



Rettelser til foreningssiderne sendes til Ruddi Würtzen  
[ruddi@mail.dk](mailto:ruddi@mail.dk) eller 40 16 68 78

# *Oversigt over seniorforeninger i Egedal*

## EGEDAL

**Bordtennis BAT 60+** Team Egedal Bordtennis/Ølstykke BTK – BAT 60+  
Formand: Mikael Mikkelsen, kontakt 27 57 55 35/ btkteamegedal@gmail.com  
Vi spiller hver tirsdag og torsdag fra kl. 10 og hver onsdag og torsdag fra kl. 13 i kælderens på Stengårdsskolen.

**Danske Slægtsforskere Egedal** [www.slaegt.dk/egedal](http://www.slaegt.dk/egedal)  
Smørum Gamle Skole, Smørum Bygade 35, 2765 Smørum  
Formand: Bent Thyge Thygesen, kontakt 44 97 50 54/ 24 47 55 54  
formand@dis-egedal.dk

### **Egedal Seniorsvømning**

Sted: Ganløse Friluftsbad fra 17/5 til 31/8, tirsdag og torsdag fra 10 – 11.30  
Formand: Eva Tøgersen, kontakt 29 63 13 52/ etogersen@mail.tele.dk  
Kass.: Vibeke Petersen, kontakt 47 17 15 08/ 29 42 15 45/rv40@dl.mail.dk

### **Faglige Seniorer Egedal**

Formand: Kim Røgen, kontakt: 26 12 08 79/ kimroegen@msn.com  
Kasserer: Alice Christensen, kontakt 30 56 19 21/ finbro@mail.tele.dk

### **Foreningen NU HYGGER VI** i Ølstykke svømmehal [www.nuhyggervi.dk](http://www.nuhyggervi.dk)

Formand: Jørgen Lange, kontakt 41 56 31 06/ jorgenlange98@gmail.com  
Kasserer: Annie Havnsøe Thomasen, kontakt 60 88 34 86/ havnsøe@it.dk  
Sekretær: Bjarne Larsen, kontakt 40 70 68 93/ bjla@live.dk

### **HEP-huset**, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse, [www.hephuset.dk](http://www.hephuset.dk)

Formand: Ib Sørensen, kontakt 51 32 63 25/ ibbsorensen@outlook.dk  
Åbent hverdage 9.30 -16.00. Se hjemmesiden med informationer om aktiviteter. Man kan også bare komme i Huset og få en ”snak” med andre besøgende.

### **SEP-Bowlingklub Egedal**

Formand: Jørgen Holm, kontakt 29 64 47 30/ 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.

### **Slægternes Hus** Stenløse Kulturhus hver tirsdag fra 9 - 12

Formand: Arne Würtzen, kontakt 30 57 82 20/ sl-hus@mail.dk  
Hjælp til slægtsforskning og lokalhistorie for nybegyndere og dig der er kommet lidt videre. Alle er velkomne, bare mød op, der er kaffe/te på kanden.

## LEDØJE-SMØRUM

**Ledøje-Smørum Historisk Forening**, Smørum Bygade 35, 2765 Smørum  
Formand: Finn Sølvbjerg Hansen, kontakt 44 65 99 27  
ullafinn.hansen@gmail.com Hjemmeside:www.lshist.dk  
Smørum Gl. Skole har åbent den første søndag i måneden fra 13-16

**Ledøje/Smørum Krolf Klub** Spillested: Smørum Kulturhus  
mandag 10-12 og torsdag 13-15  
Kontakt: Flemming Birkemosegård  
lailaogflemmingb@hotmail.com tlf. 28 32 32 22

**Pensionisternes Venner** Bankospil hv. ons. på Balsmoseskolen, Smørum  
Formand: Bent Knudsen, Baltorpevej 215, 6., 2., 2750 Ballerup  
Kontakt 21 49 08 99/ bent.knudsen@comxnet.dk  
Vi er en upolitisk forening til gavn for Ledøje-Smørum pensionister

**Ældre i bevægelse ÆiB** www.ældreibevægelse.dk  
Formand: Per Husted Sørensen, Dyvelåsen 50, 2765 Smørum  
Kontakt 21 47 26 25/ aeib20191@outlook.dk  
Næstformand: Eva Olsen, kontakt 27 6878 90/ evaolsen1950@yahoo.dk

### Ældresagen i Ledøje-Smørum

Formand: Erik Poulsen, kontakt 61 86 31 48/ erik.poulsen@smoerumnet.dk  
Næstformand: Knud Aage Nielsen, kontakt 29 65 22 66, Social-humanitært  
omr.: Susanne Hansen, 28 22 57 71, susannesandersen@smorumnet.dk

## GANLØSE – SLAGSLUNDE – STENLØSE – VEKSØ

### Seniorkoret Det Tredje Krydderi

Formand: Inger Lisse Dahl Hede, Delfinvej 2, 3450 Allerød  
Kontakt 40 15 60 50/ buresoen@mail.dk  
Koret mødes hv. anden ons. kl. 14 på Rytterskolen i Ganløse i lige uger

### Slagslunde-Ganløse Pensionistforening

Kirsten Møller Jensen, Teglværksparken 29, Ganløse, 3660 Stenløse  
Kontakt 50 22 03 09/ kirsten.m.jensen@live.dk  
Møder holdes i Rytterskolen, Østergade 1, Ganløse, hv. anden ons. ulige uger

### Slagslunde-Klubben

Formand: Susan Kielstrup, Ved Gadekæret 11C, Slagslunde, 3660 Stenløse  
Kontakt 26 85 87 05/ bjasus@oncable.dk  
Seniorgruppens kontakt: Gunnar Zithen, kontakt 20 13 88 06/GZJ@mail.dk

**AKTIV MANDAG i Stenløse på Sandbjergskolen for 60+**

Gymnastik man.+tors. 9.30-10.30, kontakt Sonja Jørgensen 25 40 65 52  
snj@mail.dk eller Eva Tøgersen 29 63 13 52/ etogersen@mail.tele.dk  
Billard man.+tors. 8.30-11.30, Jørgen Rath 25 39 60 12/ jarath@mail.dk

**Stenløse Historiske Forening** [www.stenlosehistorie.dk](http://www.stenlosehistorie.dk)

Formand: Steffen Erichsen, Teglværksparken 12, Ganløse, 3660 Stenløse  
Kontakt: 48 18 38 75 / 22 64 62 66 / jese@webnetmail.dk  
Bliv medlem og oplev lokalhistorien med vores blade, ture, foredrag mm.

**Stenløse-Veksø Pensionist og Efterlønsforening**

Formand: Lene Ravn, kontakt 26 63 29 00/ lene.ravn@youmail.dk  
[www.123hjemmeside.dk/stenl-veks-pens](http://www.123hjemmeside.dk/stenl-veks-pens)

**Ældre Sagen i Stenløse** Kontakt 23 81 84 05/jbbaeldre@gmail.com

Formand: Jette Bærentzen, Egevej 1, 3660 Stenløse  
Næstformand: Inge Christensen, Henriettevej 5, 3660 Stenløse  
Kontakt 29 84 59 03/ ingech@hotmail.com

**Frivillige Hænder i Veksø** Kontaktperson: Hans-Erik Pedersen

Kontakt: 40 57 30 42/ frivilligehaenderiveksoe@gmail.com  
Oprettet af Veksø menighedsråd for borgere i Veksø Sogn, der mangler  
hjælp til små praktiske opgaver, som kommunen ikke udfører

**ØLSTYKKE****Omsorgsklubben OK-Ølstykke**

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

**Ældre Sagen i Ølstykke** [www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/oelstykke)

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

**Ølstykke/Jørlunde Pensionistforening**

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

**Ølstykke Historiske Forening/Skenkelsø Mølle Museum**

Maglehøjvej 42, 3650 Ølstykke [www.olstykkehistorisk.dk](http://www.olstykkehistorisk.dk)  
Form.: Hanne Mogensen, kontakt 29 89 93 17/ mailto:hmo47@gmx.com  
Kasserer: Svend Kjærgaard, kontakt 47 17 89 61/skkj@kjaergaednet.dk



## Kend din Kommune –Værebros Å

Af Rolf Kjær-Hansen, Arkiv- og Museumsleder i Egedal



Værebros Å strækker sig 19 km igennem hele Egedal. Ådalen gennemskærer kommunen og danner en naturlig grænse mellem to landskabstyper: Mod nord det kuperede istidslandskab med bakker og tunneldale. Og mod sydøst det flade, frugtbare moræneområde, Hedesletten, der strækker sig helt ud til Øresund. Fra Panoptikon ved Kong Svends Høj får man en enestående flot udsigt over hele ådalen og historien om de mange arkæologiske fund.

Åen har i alt en længde på 35 km og udspringer i Smørmosen i Herlev og løber via Søndersø videre til Jonstrup, hvor den efter Flyvestation Værløse får navnet Værebros Å og fortsætter til udløbet i Roskilde Fjord ved Jyllinge Nordmark.

Vandløbsoplandet er 153 km<sup>2</sup> og afvander dermed det meste af Egedal. Åen løber i en smeltvandsdal med en bred og flad dalbund. Sejllads med kano og kajak er tilladt, men man må ikke tage ophold på brinken. Ligeledes er fiskeri ikke tilladt i åen.

Fiskebestanden omfatter: Gedde, skalle, rudskalle, aborre, ørred samt i sjældne tilfælde også laks. Åen blev stærkt reguleret i 1950'erne og har en lav vandføring, da der også foregår en stor indvinding af drikkevand i oplandet. I 2017 blev 615 ha af Værebros Ådal fredet. Formålet var at beskytte åda-

lens enge og riskær samt sikre offentlighedens adgang gennem anlæg af flere gode stiforløb.

I ældre stenalder var der mange bopladser i den fjordarm af Roskilde Fjord, der strakte sig helt ind til Veksø. Man har igennem hele oldtiden deponeret værdifulde genstande i åen, og ligefrem foretaget menneskeofringer.

Et af de første fund, der blev gjort med metaldetektor var på nordsiden af åen, hvor man i 1978 fandt en bronzefigur – helt tilsvarende bronzealdergudinden fra Veksø, der var fundet i 1942 (Gudinden fungerer som bomærke for Stenløse Historiske Forening).

Værebros Å med de tilhørende vådområder udgjorde i oldtiden og middelalderen både en barriere, hvor man havde vanskeligt ved at passere åen, og også knudepunkter, hvor de få overgangssteder,

Værebrosø ved Nedre Værebrosølle og Vadvejen ved Smørum udgjorde naturlige mødesteder.

Slaget ved Værebrosø 1133 blev udkæmpet under borgerkrigene i 1131-34 mellem kong Niels og Erik - senere kong Erik Emune. En større flåde ledet af Niels og hans søn Magnus stod ned igennem Roskilde Fjord og gik formentlig i land tæt på udmundingen af Værebrosø og udkæmpede et stort slag, hvor Erik tog flugten efter at have tabt slaget, hvilket medførte tilnavnet Erik Hærefod. Vi ved ikke præcis, hvor slaget fandt sted.

At vand til alle tider har kunnet få sindet i kog bevidner en historie fra 1739, hvor vrede bønder fra Smørum ved selvtægt nedbrød mølledæmningen ved Værebrosø Mølle, da opstuvning af vand i mølledammen ødelagde græs-

ningsmulighederne højere oppe ad åen i Smørum.

Det er et tilbagevendende spørgsmål, om man i vikingetiden har kunnet sejle op ad Værebrosø, der tales ligefrem om en havn ved Måløv Kirke, hvilket naturligvis intet har på sig. Det er nok meget tvivlsomt, om Værebrosø har været anvendt til sejlads i vikingetiden, selvom vikingskibene kun stak 1 m og derfor kunne sejle tæt på kysten.

Allerede fra de første broer i midten af 700-tallet har sejlads været forbundet med vanskeligheder. Den gamle Værebrosø ved Nedre Værebrosølle er med træningsdatering dateret til umiddelbart efter 735 e. Kr.

Et godt sted at opleve åen er supercykelstien, hvor man fra Stenløse til Veksø kan følge Værebrosø med udsigt til det flotte landskab.



## **Opfordring til Byrådet – Et tiltrængt løft de kommende år** ved Bjarne Larsen, formand for Egedal Seniorråd



*Lad os starte med den sidst opdaterede befolkningsprognose for Egedal Kommune, som Byrådet har taget til efterretning. Og lad os se på udviklingen af de 85+ årige fra 2022 til 2034, dvs. de næste 12 år. Frem til 2027 – altså de næste 5 år, stiger antallet fra 705 til 1.187 personer svarende til 68,4 %. Ser vi 12 år frem til 2034 stiger antallet fra 705 til 1.896 svarende til en stigning på 169 %. Det er en markant og meget stor stigning, der vil udfordre hjemmeplejen og plejecentrene på manglende boliger. Hertil kommer personer med en demenssygdom.*

### **Demenssygdommen**

I Egedal Kommune bor der i dag 583 mennesker på eller over 60 år med en demenssygdom, men allerede om fire år vil der være 714 demensramte borgere – altså en stigning på 22,5 %. Udviklingen fortsætter frem til 2030, hvor 850 Egedalborgere vil være ramt af sygdommen. Af de 583 demensramte borgere bor blot 33 af dem i kommunens demensboliger på Engbo i Ølstykke (16 boliger) og Solkrogen i Stenløse (17 boliger).

Tallene fra Alzheimerforeningen taler sit tydelige sprog. Vi står med en rigtig stor udfordring de kommende år. En stigning på 22,5 % de næste fire år er voldsom. Det er en bekymrende udvikling, og den skal Egedal Kommune reagere på

hurtigst muligt. Det er i den grad nødvendigt, at der handles nu. Samme toner lyder fra Nis Peter Nissen, direktør i Alzheimerforeningen.

Egedal er én af de kommuner med den mest alarmerende udvikling de næste år. De står foran en voldsom opgave, og de bliver nødt til at sætte tidligt ind og vise rettidig omhu.

### **Kan tage flere år**

Egedal Seniorråd håber, at byrådet blandt andet vil prioritere demensområdet, når det tager hul på årets budgetforhandlinger. Behovet for demensboliger stiger de kommende år, og når vi kender det politiske system, hvor der ofte kan gå seks til syv år fra tanken om flere boliger til den fysiske indvielse, så skal

Byrådet allerede i år gå i gang med planlægningen af kommende investeringer på ældreområdet. Det kan være et nyt plejecenter, men det kan også være opførelsen af en demenslandsby, som andre kommuner har etableret med stor succes. Næste års ibrugtagen af det nye plejecenter, Hyrdevænget, er ikke nok i længden. Omkring 2030 – måske før, er der behov for et yderligere plejecenter.

### **Efterslæb**

På 7 år fra 2013 til 2020 er hjemmehjælpen faldet fra i gennemsnit 51 minutter til 30 minutter per ældre på 80 år og derover, dvs. med 41 %. En del af årsagen kan være en stigning på 346 personer, - fra 348 til 694 personer, svarende til 99 %. eller en fordobling på 7 år. En umiddelbar konklusion må være: Der må være en stor del af de 80+ årige, der på 8 år er blevet mere sunde og raske, og som ikke mere behøver helt så meget hjemmehjælp som før. Det er ikke helt korrekt.

Der er også sket reduktioner og besparelser. I henhold til Danmarks Statistik var der i 2020 ca. 700 mænd og kvinder, der modtog hjemmehjælp fra Egedal Kommune.

### **Opfordring til Byrådet**

Egedal Seniorråd har fremsendt to skrivelser til Byrådet og Ældre- og Sundhedsudvalget i slutningen af april måned med opfordring til straks at tage fat på udfordringerne på ældreområdet i Egedal Kommune, og få afsat de nødvendige økonomiske ressourcer på de kommende års budgetter og i den 10 årige investeringsplan.

### **Seniorboliger og seniorbofællesskaber i Egedal Kommune**

Her er et område, der er i vækst. Dejligt. I perioden 2021 – 2024 bliver der bygget seniorbofællesskaber i Egedal By med mere end 100 boliger. Yderligere boliger er på ”tegnebrættet”. Her ser det ikke så ”skævt ud”....



## Sundhed i Egedal

Af Inge Külerich



*Aldre- og Sundhedsudvalgsformand Birgitte Neergaard-Kofod skriver ugebrev på Facebook om stort og småt i ugen. Hun skriver bl.a., at Egedal generelt har en god sundhedsprofil, da vi ligger ret godt i forhold til landsgennemsnittet. Vi har 18% overvægtige borgere i Egedal og hver femte drikker mere end sundhedsstyrelsens anbefalinger.*

Det kan vi jo hver især tage til efterretning eller vi kan vælge at blive på sofaen, men der er også den aktive vej til et sundere liv.



Et aktivt liv tæller mere end de små ture med indkøb eller slentreturen med børnebørn. Vigtigst er det at finde måder at være aktiv på, som giver mening for den enkelte.

Det er der jo heldigvis mange måder til at gøre noget ved i vores

kommune. ViSeniorer har foreningssiderne, ”Tag ud og Gem”, som inspiration for alle seniorer og her er et bredt udvalg at tage afsæt i.

Der er helt sikkert også en forening nær dig, som kan have din interesse, og hvor du kan møde andre aktive seniorer med samme interesser.

To foreninger har fået omtale i dette nummer, og alle foreninger er velkomne til at præsentere deres forening her.

Abraham Lincoln fanger meget godt summen af livskvalitet med dette citat:

*I enden af dit liv er det ikke årene, der tæller, men livet i årene!*

**Til eftertanke og efterleven!**



## ***Gastronomi i plejesektoren Lyder det som en vittighed? Af Jørn Bro***



*I de senere år har Danmark redet på en gastronomisk succesbølge. Michelinstjerner er drysset ud over danske restauranter, og danske kokke har opnået international, ikonisk status. Madanmeldelser breder sig over avisernes spalter, madudsendelser fylder meget i TV, og damebladene er fyldt med opskrifter på nye, let fremstillelige retter.*

*Denne gastronomiske bølge er aldrig nået til plejesektoren. Et blik på plejehjemmets ugentlige madplan kalder minder frem om madplanen for kostforplejningen på Fredericia Kaserne anno 1957.*

Jeg bor på andet år på plejehjem, og det er jeg glad for. Gode bygningsmæssige rammer og et personale, man kun kan tale godt om. I sagens natur sker der ikke meget, men her er hyggeligt og trygt.

Et dagligt højdepunkt i den stille plejehjemstilværelse kunne være den daglige middag, men det er det ikke. Ikke fordi maden er dårlig. Der anvendes gode råvarer og en gedigen tilberedning. Men hvor er det kedeligt og gammeldags med en overvægt af tunge retter, der er velegnede til bespisning af mennesker med hårdt fysisk arbejde, og det er plejehjemsbeboere ikke.

Når maden når frem til beboerne, er den tydeligvis præget af storkøkkenmetoden, som kommunen vel har valgt af økonomiske årsager.

Storkøkkenmetoden kan bestemt anvendes, men under den væsentlige forudsætning, at der tilberedes retter, der er egnede til denne metode. Det er en række traditionelle danske retter ikke.

Storkøkkenmetoden er karakteristisk ved tab af smag og trist udseende.

### **Der er behov for nytænkning**

Må jeg foreslå, at der nedsættes en rådgivningsgruppe, bestående af kokke med storkøkkenerfaring, sagkyndige fra frostvarevirksomheder og en visionær restauratør med den opgave at udarbejde en moderne madplan med retter, der egner sig til storkøkkenmetoden. Inspiration kan hentes fra internationalt og dansk køkken.

Udnyttelse af de mange glimrende kommercielle tilbud - evt. direkte fra fabrik til plejehjemmets frost-

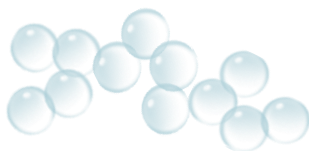
boks - bør bestemt inddrages. Dette kunne tjene til illustration af, hvad der kan lade sig gøre, og måske til inspiration og nytænkning i de kommuner, der er gået i stå. –

En fast madspalte i Seniorrådets blad kunne også være en god ide. Med de ca. 3.500 kr., som plejehjemsbeboere betaler om måneden for forplejningen, er der da penge at gøre med.



*Et septemberdigt af Olfert Ricard 1872-1929*

## ***Bobler du også? Af Inge Külerich***



*I sidste nummer af ViPensionister, nu ViSeniorer, bragte vi en helsides reklame for den digitale platform [www.Boblberg.dk](http://www.Boblberg.dk). Platformen er en unik mulighed for at finde nye interessefællesskaber. Det kan være en cykelven, en at gå i teatret med, en golfmakker, en der elsker at fiske og bare gerne vil have en at dele sin passion med.*

Mange søger en voksenven eller venskaber til deres børn. Familier er jo i dag meget geografisk spredte, og Boblberg er en oplagt mulighed for nye bekendtskaber. Måske det er lige der, du kan blive reserverbedste, eller stedet hvor du/I finder en at dele museumsturen med eller møder en eller flere med et interessefælleskab.

På Boblberg er der 441.688 brugere fordelt ud over hele landet. Egedal kommune er også en del af platformen. Det syntes vores kommune var godt at støtte op om under coronapandemien, som gjorde det svært for mennesker at mødes i deres vante sociale fællesskaber - en unik mulighed for alle.

Når du logger ind og opretter dig, lægger du dine ønsker til samvær op, og når du ser efter, hvad andre brugere søger efter, så vil du altid få vist brugere her fra vores lokalområde først. Venskaber i nærområdet er jo lette at komme sammen med og i kontakt med.

Jeg håber, at I er mange derude, som vil gå ind og se, hvad Boblberg er for en størrelse.

Opret en bobl helt gratis på

**[www.Boblberg.dk](http://www.Boblberg.dk)**

En god ven er måske en, du ikke har mødt endnu!

**Bobler du også?**

Det bobler med fællesskaber i  
Egedal Kommune

Find andre, der deler dine interesser på  
**[Boblberg.dk](http://www.Boblberg.dk)**

Måske leder du efter en at dele oplevelser med?  
En at dyrke motion med? En reservebedste? En ekstra frivillig?

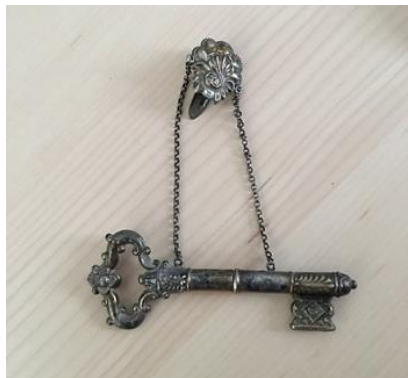
**Egedal Kommune**



## Hvad var det så? Af Ruddi Würtzen



I aprilnummeret af ViPensionister spurgte vi vore læsere, om de kendte til denne nøgles anvendelse. Der er kun kommet tre svar, og de er alle forskellige!



En læser mener, den er til at skille ad, så den ikke fylder så meget i lommen. I gamle dage var nøgler jo noget større end i dag.

En anden mener, at den er til opbevaring af synåle. Når man sad og syede, sad den på blusen som en broche, og man havde altid sine synåle ved hånden.

Den tredje læser fortæller, at han som barn har haft sådan en nøgle. Man kom svovl fra tændstikker ind i røret, lukkede nøglen og slog derefter nøglen hårdt mod mod en

mur, og det gav et højt knald.

Forklaring nummer to og tre kan sagtens være rigtige begge to, da nøglen godt kan have været brugt til de beskrevne to meget forskellige ting. Nøglen er jo nok ikke udformet så fint, hvis den bare var til drengestreger!!

Tak til jer tre læsere for jeres gode forklaringer.

Har du lyst til at være med til at komme med et bud på en ny ting i ”Hvad er det?“, så har du chancen på næste side.

## ***Hvad er det?*** ***Af Ruddi Würtzen***



*Disse billeder har vi modtaget fra Lars i Smørum og han beskriver tingen sådan:*



”Jeg har fundet denne ting på et loft ved en travbane. Det meste er messing, og der er en måleangivelse på den. Kniven er skarp på den side, der vender fremad. Er der mon nogen, der kan fortælle, hvad den har været brugt til?”



Kan du hjælpe Lars og os andre med et svar, så ring eller skriv til:

***Ruddi Würtzen på telefon 40 16 68 78 eller [ruddi@mail.dk](mailto:ruddi@mail.dk)***  
***Eventuelle svar vil blive bragt i decembernummeret af ViSeniorer.***



## 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 2022.

<i>Formand:</i> Bjarne Larsen Skorpionen 5, 3650 Ølstykke	40 70 68 93 bjla@privat.dk
<i>Næstformand og sekretær:</i> Kim Røgen Johannedalsvej 28, 3650 Ølstykke	26 12 08 79 kimroegen@msn.com
<i>Kasserer:</i> 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
Kirsten Daugaard Tjørnehøj Vænge 41, 3650 Ølstykke	21 43 17 57 kd_hansen@yahoo.dk
<i>Redaktør ViSeniorer:</i> Inge Kiilerich Klokkertoften 11, Ledøje, 2765 Smørum	41 60 61 91 kif@post12.tele.dk
Karen Jensen Diget 6 Buresø, 3550 Slangerup	31 32 98 59 Diget2011@gmail.com
Jørgen Lange Duevej 9, 3650 Ølstykke	41 56 31 06 Jorgenlange98@gmail.com
Michael Krautwald-Rasmussen Stråmoseparken 5, 3660 Stenløse	41 28 06 06 michaelkrautwald@icloud.com
1. suppleant Frank Friis Pedersen Odins Plads 21 3650 Ølstykke	26 18 07 89 frank.bifratur@gmail.com

**Bisiddere:** Annie Havnsø Thomasen og Kirsten Daugaard

**Bruger- og pårørenderåd** (medlemmer valgt af Seniorrådet):

Egeparken: Kirsten Daugaard  
*Suppleant:* Jørgen Lange

Damgårdsparken: Annie Havnsø Thomasen  
*Suppleant:* Karen Jensen

Porsebakken: Inge Kiilerich  
*Suppleant:* Per Husted Sørensen

Solkrogen/Engbo: Jørgen Lange  
*Suppleant:* Kirsten Daugaard



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



### **Redaktionsgruppen:**

Inge Kiilerich, ansv.hav.	tlf. 41 60 61 91	kif@post12.tele.dk
Per Husted, sekretær	tlf. 21 47 26 25	husted@smoerumnet.dk
Kim Røgen	tlf. 26 12 08 79	kimroegen@msn.com
Bjarne Larsen	tlf. 40 70 68 93	bjla@privat.dk
Rune Thielcke	tlf. 72 59 74 11	rune.thielcke@egekom.dk
Karen Jensen, suppl.	tlf. 31 32 98 59	diget2011@gmail.com
Ruddi Würtzen, layout	tlf. 40 16 68 78	ruddi@mail.dk



### **Borgerservice 72 59 60 00 Telefontid**

Mandag	8.00 - 14.00
Tirsdag	10.00 - 14.00
Onsdag	10.00 - 14.00
Torsdag	10.00 - 17.30
Fredag	10.00 - 12.00

