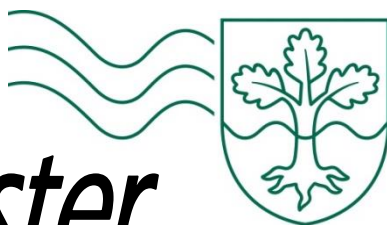


VIPensionister



Nr. 1

April – Juli 2016

10. årgang



Foto:Frederik Roed

Plejecenter Egeparken er klar til indflytning

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 august 2016

Artikler til bladet skal være redaktionen i hænde senest den **13. maj 2016**.

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*
Dronning Margrethes Vej 59, 3650 Ølstykke

Du kan også læse bladet *ViPensionister* på:
www.egedalkommune.dk/vipensionister

Redaktionsgruppe:

Per Veise (ansvarshavende) tlf. 47 17 97 90 vpveise@mail.dk
Lisbeth Solgaard Hansen tlf. 44 65 02 72 solgaardhansen@gmail.com
Jørgen Storm tlf. 29 27 96 02 stormto@hotmail.com
Ole Lind Larsen tlf. 20 25 28 83 olelindl@post9.tele.dk
Rune Thielcke tlf. 72 59 74 11 rune.thielcke@egekom.dk
Ruddi L. Würtzen tlf. 40 16 68 78 ruddi@mail.dk

Indholdsfortegnelse:

Fra redaktionen	3
Nyt fra Seniorrådet	4
Hvordan får jeg fat i kvalitetsstandarderne?	6
Det var det så	7
Befordring til sygehus, behandling hos læge eller genoptræning - del 1 ..	8
„Danmark spiser sammen“	9
Kender du lydavisen ?	11
Historiske infotavler	12
Nyt plejecenter	13
Et lokalt samarbejde	15
Kend din kommune	15
„Svenske Slaget“	16
Portræt af en forening – Ølstykke akvarie Forening	17
Dus med IT	19
Hvad er en bisidder?	20
Ny skrifttype	21
Hvad er det?	22
Seniorrådet	23
Foreningsoversigten	24

Fra redaktionen

Af Per Veise



Dette blad indeholder mange store og især små artikler. Der er mange små emner, som vi synes giver gode informationer om løst og fast, så bladet fremtræder denne gang lidt anderledes end vanligt, og denne rubrik omtaler for en gangs skyld ikke samtlige artikler.

28 sider

Farvetrykket med tilhørende bedre papirkvalitet gør bladet lidt tungere end før. Derfor er vi nødt til at holde os til maks. 28 sider for at undgå, at portoen bliver alt for høj. Det betyder, at vi enkelte gange har været nødt til at udelade artikler, og det betyder også, at vi har lagt os fast på, at Foreningsoversigten maks. må fylde 4 sider.

Nye lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelse har etableret en lokalafdeling i Egedal og har bedt om at blive optaget i Foreningsoversigten. Det har vi måttet afvise på grund af vort sidetal på maks. 28.

Vi har i redaktionen besluttet, at omtale af sådanne lokalafdelinger af landsdækkende organisationer ikke optages i oversigten. Det beklager vi, men det er nødvendigt. – Og så byder vi i øvrigt velkommen til Kræftens Bekæmpelse. Vi håber, at Kræftens Bekæmpelse vil få held med at etablere sig lokalt, så forenin-

gens gode arbejde bliver mere synligt også på lokalt plan.

Ikke foromtale af samtlige artikler

Det er lykkedes os at få plads til de faste rubrikker som f.eks. *Hvad er det?/Hvad var det så, Kend din kommune og Præsentation af en forening.*

På grund af det store antal artikler har jeg valgt kun at give foromtale af enkelte temaer i denne udgave af "Fra redaktionen" og henviser i stedet til indholdsfortegnelsen. En enkelt af de lidt større artikler handler om den skrifttype, vi hidtil har anvendt. Vi har på nogle få sider i dette nummer prøvet at skifte til en anden type, som vi meget gerne vil høre din mening om. Enhver mulighed for at forbedre vort blad bør afprøves!

Læs også artiklen om det ny plejecenter – og læs i øvrigt resten af bladet. Der er mange nyttige informationer. Redaktionen ønsker dig god læselyst!

God sommer

I skrivende stund plasker regnen ned, men når du læser dette blad er påsken ovre, dagene længere og lysere og temperaturen er steget.

Forude venter endnu et par forårsmåneder og derefter sommeren.

Redaktionen ønsker derfor alle et rigtigt glædeligt forår og en god og varm sommer. Vi håber, der vil blive rig mulighed til at nyde disse gode måneder med dejlige oplevelser med familie og venner, måske ude i den store verden og ikke mindst herhjemme.

Nyt fra Seniorrådet

Af Per Veise



Samtidigt med udgivelsen af dette blad åbnes det ny plejecenter, Egeparken, lige ved siden af Sundhedscentret, Rådhuset og Egedal Station. Seniorrådet glæder sig over denne udbygning og det smukke hus, og vi er sikre på, at der også er mange borgere, der glæder sig til at flytte ind. Til lykke til Egedal Kommune med huset og de fine nye rammer for denne del af ældreplejen.

MEN

Udbygningen af plejeområdet fylder stadig meget. Seniorrådet fik i november tilsendt en høringsrapport, hvor vi skulle vælge mellem to mulige steder, hvor der kunne bygges 48 nye plejehjemspladser. Enten på Damgårdsparken eller et helt nyt sted "på åben mark".

Vi indstillede, at der skulle bygges til ved Damgårdsparken, bl.a. fordi det ville være det økonomisk mest forsvarlige.

Byrådet besluttede noget andet: Damgårdsparken skal ikke udvides nu, og formanden for Social- og Sundhedsudvalget skal

komme med et nyt oplæg til foråret. Det venter vi spændt på, og samtidig konstaterer vi en forsinkelse i udbygningen, således at kommunen igen ikke kan overholde pladsgarantien på maks. otte uger. Vi frygter, at dette kan ske allerede ved næste årsskifte.

Budgetforringelser

På vores sidste møde i 2015 blev vi præsenteret for kvalitetsstandarder inden for træning og pleje med videre.

Som konsekvens af de netop gennemførte serviceforringelser blev der udarbejdet kvalitets-

standarder, der svarer til det nye niveau. Vi skulle bl.a. udtale os om, hvorvidt vi ønskede rengøring hver tredje uge eller hver anden uge med et lavere niveau end hidtil. Vi foretrak hver anden uge og må leve med, at servicen nedsættes.

Ligeledes udtalte vi, at de planlagte forlængelser af ventetid på genoptræning vil give en ringere helbredstilstand med udvidede udgifter til følge.

Tilskud fra staten

Ældreområdet har modtaget et beløb på ca. 104.000 kr. til projekt "Sundere sammen" med fokus på ensomme og socialt isolerede borgere i aldersgruppen 65-75-årige. Beløbet er ikke stort, men vi hilser det selvfølgelig velkomment.

Årsberetning

Seniorrådet skal hvert år skrive en årsberetning for det forgangne år inden den 20. januar, og vi færdiggjorde derfor årsberetningen inden da.

Beretningen er i nogen grad en sammenskrivning af de tre gange "Nyt fra Seniorrådet", som har kunnet læses i ViPensionister i løbet af 2015. Beretningen kan ses på Egedal Kommunes hjemmeside, hvor også referaterne af vore møder ligger.

Uanmeldt tilsyn på plejecentrene

Der har endnu en gang været tilsyn på de tre plejecentre, og endnu en gang med et flot resultat. Seniorrådet anerkender det store og veludførte arbejde, der gennemføres på centrene.



Budget 2017

Vi har allerede i februar skullet udtale os til kommende års budget. Seniorrådet udtrykte bl.a. følgende ønsker:

Opnormering af Aktivitetscentret til de oprindelige 120 pladser, tilbageførsel af besparelserne fra 2016 primært på områderne personalenormering og genoptræning m.v. samt midler til gennemførelse af fremmødevalg til nyt Seniorråd i 2017.

En ny ældremilliard

Folketinget har besluttet, at kommunerne skal have tilført ekstra midler til ældreplejen. For Egedal Kommunes vedkommende drejer det sig om ca. 6,3 mio kr. Forudsætningen for, at pengene kan komme til udbetaling er, at kommunen beslutter en såkaldt "Værdigheds-politik". Denne politik er lige nu under udarbejdelse.

Seniorrådet var med helt fra starten, hvor Social- og Sund-

hedsudvalget havde inviteret os med til det indledende møde om sagen. Vi er meget glade for, at være med så tidligt i processen.

To spændende dage i efteråret

Seniorrådet er sammen med administrationen i gang med at planlægge en demensaften i september, hvor der vil blive sat fokus på demens. Der arbejdes lige nu på at sammensætte et program, hvor demens og arbejdet for de demensramte skal drøftes:

Hvordan gøres det bedre, hvordan får vi fat i de demensramte tidligst muligt, hvad kan vi tilbyde m.m.m.



Den 30. september om formiddagen afholder vi igen i år FN's internationale ældredag.

Temaet for dagen er endnu ikke kendt, men du kan roligt sætte kryds i kalenderen allerede nu.

Hvordan får jeg fat i Kvalitetsstandarderne?

Af Per Veise

Vi har i de to foregående numre af ViPensionister fortalt om kvalitetsstandarderne, som jo er den politisk fastsatte ramme for kommunens serviceydelser til borgere, der har særlige behov.

Vi har i begge blade beskrevet, hvordan man finder standarderne på nettet, og det er jo ganske nemt.

Men hvad med de borgere, der ikke har netadgang og heller ikke kan få andre til at hjælpe sig? Hvordan kan de få fat i en eller flere af standarderne?

De kan henvende sig til Borger-service, som gerne udleverer en kopi af den konkrete kvalitetsstandard, borgeren har brug for.

Og så håber jeg bare, at Borger-service ikke bliver løbet over ende!!



Hvad var det så?

Af Ruddi Würtzen

Husker du billedet af de to granitsten i december nummeret af ViPensionister?



Vi fik hele fire forslag til, hvad de havde været anvendt til, og alle var enige om, at det var afløbssten.

De har været placeret i fortovet under nedløbsrøret, så regnvand fra tagrenden kunne løbe videre ud i rendestenen, således at det ikke løb ind under hussocklen.

Sådanne afløbssten har været meget brugt i større byer, og man kan stadig være heldig at se dem i funktion.

Senere er de blevet erstattet af render støbt i beton.

Hvordan de er havnet i en have i Ølstykke, må stå hen i det uvisse, den nuværende ejer fandt dem

ved gravearbejde i haven.

Tak for de fire besvarelser, det er dejligt, når der kommer svar på vore spørgsmål.

Denne gang finder du "Hvad er det?" på side 22.

Stenløse Kulturhus

ViPensionister har fået lov til at fremvise vore mindre ting i en montre på 1. sal i bibliotekets område i Stenløse Kulturhus.

Større ting vil blive vist med foto. Montren tilhører *Egedal Arkiver og Museum*, men kan ses i hele bibliotekets åbningstid (både i bemandet og ubemandet åbningstid), lige når man kommer op ad trappen.



Befordring til sygehus, behandling hos læge eller genoptræning – del 1

Af Jørgen Storm



Jeg blev i efteråret spurgt, om det kunne være rigtigt, at et familie-medlem i Lejre, der var henvist til flere øjenbehandlinger på sygehuset i Næstved, selv skulle betale for transport frem og tilbage. Det fik mig til at undersøge reglerne om transport til og fra behandling af forskellig art – og det viste sig, at man i "særlige tilfælde" kan få godtgjort sine udgifter.

Regelsættet er omfattende, men alle kan finde det i fuld ordlyd på Region Hovedstadens hjemmeside. Se adressen nedenfor.

Jeg vil her give en kort beskrivelse, der kan være interessant for en række læsere i Egedal Kommune. **Hovedreglen er, at man normalt selv skal sørge for og selv betale transport til og fra egen læge, praktiserende speciallæge eller sygehus.** Men der er situationer, hvor man har ret til transport eller befordringsgodtgørelse.

Reglerne for befordring eller befordringsgodtgørelse til og fra sygehus siger:

Man har ret til at blive kørt i ambulance eller særligt indrettet sygebil til og fra sygehuset, hvis ens helbredstilstand gør det nødvendigt, og man har ret til befordring eller befordringsgodtgørelse, hvis man som modtager af folke- eller førtidspension opfylder én af følgende betingelser:

- Hvis man bor mere end 50 km fra det sygehus, hvor man skal have den nødvendige behandling.
- Hvis man i forbindelse med udskrivning fra sygehuset bliver indkaldt til ambulans efterbehandling, og man ikke er i stand til at tage offentlige transportmidler.
- Hvis man kun er indlagt en del af døgnnet, og man ikke er i stand til at tage offentlige transportmidler.
- Hvis hospitalet sender én hjem på weekend eller en kort ferie, og man ikke er i stand til at tage offentlige transportmidler.

Hvis man har ret til befording eller befordringsgodtgørelse på grund af alder eller helbred, og har brug for en ledsager kan ledsageren også blive transporteret eller få godtgørelse.



Det er Region Hovedstaden, der betaler udgifterne til transport af patienter til og fra behandling på sygehus, og som bestemmer, om transporten skal ydes som befording eller som befordringsgodtgørelse.

Man kan kontakte sygehuset, der kan fortælle om regionens aftaler om kørsel af patienter og

eventuel udbetaling af befordringsgodtgørelse.

Hvis man vil søge om udbetaling af befordringsgodtgørelse, skal man henvende sig til det hospital, hvor man skal indlægges eller er blevet behandlet.

Regelsættet er som nævnt komplekst, og pladsen i dette nummer giver ikke mulighed for at fortælle om regelsættet for befording eller befordringsgodtgørelse til og fra praktiserende læge eller speciallæge eller til og fra genoptræning efter sygehusbehandling. Vi følger op på dette i næste nummer!

Se regelsættet her: <https://www.regionh.dk/befording>

"Danmark spiser sammen"

Af Jørgen Storm

Flere end 60 organisationer, foreninger, skoler, kommuner og virksomheder gik for godt et år siden sammen og skabte "Folkebevægelsen mod Ensomhed" - og deltagertallet øges stadig.

Folkebevægelsen vil halvere antallet af ensomme danskere fra ca. 212.000 i 2014 til 106.000 i 2020, og bevægelsen håber, at

mange vil være med til at gøre en ekstra indsats for at nå dette mål.



**FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED**

Folkebevægelsens nye kampagne "Danmark spiser sammen" vil i foråret skabe grobund for tusindvis af lokale fællesmåltider i hele landet.

På land og i by og på tværs af generationer, kulturer og naboskaber. Vi bliver her alle vidne til eller deltagere i et af arrangementerne, der skal bringe os frem mod målet i sidste uge i april. Her omsætter alle organisationer i bevægelsen på forskellig vis den landsdækkende kampagne fra slogan til god mad og samvær – for at bryde tabuet om ensomhed.

Folkebevægelsen håber, at den kan motivere mennesker til at tage initiativ til at møde mennesker, de normalt ikke møder, over et måltid mad. Den vil styrke de mange initiativer, som allerede findes, og som er drevet af frivillige ildsjæle og af det frie initiativ. Den ser frem til alle de nye initiativer og arrangementer,

der vil blomstre og vokse ud af "Danmark spiser sammen".

Vi har i Egedal Kommune rigtig mange organisationer og foreninger, der tager del i kampagnen, og meget er under forberedelse. Alle vil fra starten af april kunne læse om kampagnen og de mange gode tilbud i vores lokalaviser og på de forskellige foreningers hjemmesider eller andre opslag. Tilbuddene gælder alle – uanset alder – der måske føler sig ensomme, eller som har lyst til at være sammen med andre.

Vi er vant til at mødes om måltidet - her oplever vi nærvær, nyder maden og samværet med hinanden, og her styrker vi gamle fællesskaber og etablerer nye.

Giv det en tanke og mød op til et eller flere af arrangementerne sidst i april – og tag gerne en bekendt med, der også gerne vil opleve fællesskabet!



Kender du lydavisen, lydbogen og 'læs højt' faciliteten?

Af Lisbeth Solgaard

Lydavisen

Egedal Bibliotekerne tilbyder en gratis lydavis til læsesvage og svagtseende personer. Lydavisen udkommer hver uge med undtagelse af påske- og juleugen.

Lydavisen indeholder nyheder, redaktionelt stof, meddelelser fra kommunen, arrangementer, læserbreve, politirapporter og meget andet - alt sammen plukket fra Lokalavisen Ugenyt, Frederiksborg Amts Avis og Ledøje-Smørum Avis.

Du kan få et abonnement på Egedal Lydavis, og vælge at få den som CD eller på bånd, ved at kontakte *Tove Andresen, Egedal Bibliotekerne, på telefon 72 59 77 02* - eller du kan finde pjecen på bibliotekerne og udfylde blanketten på bagsiden.

Lydavisen vil blive sendt med post til din adresse.

Lydbogen

På bibliotekerne kan du låne lydbøger på CD eller MP3, og der er et meget stort udvalg af bøger at vælge imellem.

Hvis dit eget bibliotek ikke selv har en bog som lydbog, er der mulighed for at skaffe den fra et andet bibliotek.

Forhør dig hos bibliotekaren.



e-reolen

På e-reolen kan du som medlem af Egedal Bibliotekerne også låne lydbøger (2 om måneden), men udvalget er stadig ret begrænset. Det forudsætter dog, at du har mulighed for at downloade bogen til din egen tablet, iPad eller lignende.

Læs højt faciliteten

På Egedal kommunens hjemmeside er der allerøverst oppe en linje, hvor du kan trykke på ordene 'læs højt'. Trykker du på ordene, bliver du stillet videre til hjemmesiden:

adgangforalle.dk

Siden hører under Digitaliseringsstyrelsen.

Her kan du hente og installere en gratis fjernbetjening, som sætter dig i stand til at vælge oplæsning af en vilkårlig tekst på din computer.

På hjemmesiden er der en fin vejledning i, hvordan du bærer

dig ad, og hvordan læsefaciliteten fungerer.

Nyttige links:

www.egedalkommune.dk

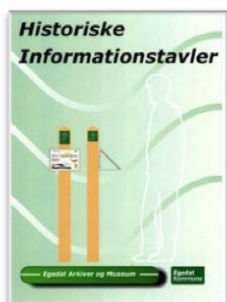
www.egedalbibliotekerne.dk

www.adgangforalle.dk



Historiske Informationstavler

Af Rolf Kjær-Hansen, leder af Egedal Arkiver og Museum



Egedal Kommune er karakteriseret ved sin mangfoldige og rige natur med mange fortidsminder og historisk vigtige steder. Egedal Kommune har fokus på at sikre adgang til natur- og kulturoplevelser. På cykel eller til fods, ad de mange gode stisystemer, kan man opleve fortællingen om Egedals historie og natur på de nye informationstavler.

De historiske informationstavler er blevet til på en bevilling fra Kultur- og Erhvervsudvalget.

En gruppe frivillige fra de historiske foreninger: Inga Nielsen, Steffen Erichsen, Ole Bjørn Andersen og Arne Würtzen har i samarbejde med Egedal Arkiver og Museum udarbejdet teksten til skiltene, sammen med lokale forfattere.

Egedal Kommune har stået for den grafiske udformning af skiltenes layout. Der er fremstillet i alt 17 skilte, der dækker hele

kommunen, og bredt dækker oldtid, middelalder og nyere tid.

På tavlerne findes også en kode, hvor man på sin telefon kan finde yderligere oplysninger og uddybende viden fra Egedal Leksikon, det lokale historiske leksikon på nettet.

Det er håbet, at man på sine ture rundt i Egedal, kan blive lidt klogere på historien og de spændende fund ved at læse de nye skilte. Man kan også finde supplerende oplysninger på det elektroniske Egedal Leksikon:

egedalleksikon.dk

Nyt plejecenter med gårdhave og hjemlighed

Af Julie A Nørgaard, kommunikationskonsulent

I april åbner det bæredygtige plejecenter Egeparken i bydelen Egedal By med 72 hjemlige lejeboliger, lyse fællesrum og en smuk gårdhave. Siden marts har håndværkerne finpudset det topmoderne plejecenter, hvor energioptimering, arkitektur og brugervenlighed er tænkt ind overalt.



Det er Egedal Kommune og Ølstykke almennyttige Boligselskab under DAB, der står bag opførelsen af Egeparken, der 1. april står klar med 72 lyse lejeboliger med private altaner, seks bofællesskaber med fælles spisekøkkener og en smuk gårdhave i midten.

Hele herligheden er placeret i kommunens nye bydel Egedal By - lige ved siden af Egedal Rådhus og Sundhedscenter - hvor der er nem adgang til både indkøbs-

muligheder, gårdhave og S-toget lige på den anden side af gaden.

50 nye SOSU-medarbejdere klar til start

Også personalet er på plads. Egedal Kommune gik på Facebook med et enkelt jobopslag, og det blev et trækplaster. Hele 144 ansøgere søgte stillingerne i det nye plejecenter. Foreløbig har Egedal Kommune og Egeparkens teamleder Camilla Baumbach ansat 50 social- og sundhedsmed-

arbejdere, der får en unik mulighed for at skabe en dagligdag med helt nye omsorgsrutiner for de ældre, der flytter ind.



Foto: Ole L Larsen

Vi glæder os utroligt meget til at åbne vores nye flotte plejecenter og hjælpe de første borgere med at falde godt til i deres nye hjem.

Hele huset er designet og indrettet på en sådan måde, at beboerne vil opleve det bedste

fra den selvstændige bolig med hjemlighed og nærhed – kombineret med et plejecenters mulighed for omsorg, tryghed og sociale bofællesskaber, forklarer Camilla Baumbach.

Fakta om Egeparken

Boligernes bruttoareal er 68 - 72 m², der indbefatter gange, fælles spisekøkkener og opholdsrum.

Egeparken er opført efter de nyeste principper om bæredygtighed, hvor alt er energioptimeret. Plejecenteret er opvarmet med fjernvarme, og et stort solcelleanlæg på taget producerer strøm til boliger og fællesarealer. Udvendigt er bygningen beklædt med skifer, indvendigt er murene hvidpudsede.



Foto: Frederik Roed

Et lokalt samarbejde bærer frugt

Af Julie A Nørgaard, kommunikationskonsulent



Center for Sundhed og Omsorg og Borgerservice i Egedal Kommune arbejder sammen med lokalforetagenet "VoresEgedal" om at tilbyde alt fra sundhed til kultur i fortrinsvis Egedal.

De tre kolleger, der driver hjemmesiden, har lokaler på 1. sal i Egedal Centret. Herfra skriver de lokale historier, deler gode tilbud, og arbejder for at give Egedalborgere overblik over alle de muligheder og tilbud, der findes i lokalområdet.

Her findes blandt andet en meget brugervenlig kalender, som rummer alle de lokale ting og sager, der sker i Egedal.

Hvad enten man er en børnefamilie, ung eller pensionist, kan man finde aktuelle tilbud, klubber eller foreninger i nærområdet.

Samarbejdet handler om, at man som borger i Egedal kan benytte sig af en lang række kommunale tilbud.

Det er alt fra rygestop-kurser og træningsforløb for dem med diabetes, til koncerter og IT-undervisning i det lokale kulturhus.

Det synes vi så mange som muligt skal vide og nyde godt af.

På **VoresEgedal.dk** kan du finde næsten alt.

Kend din kommune

Af Ole Lind Larsen

På Ejner Thygesens vej lige ved Stenløse Station er denne mindsten nu placeret. Her stod Skt. Mortens kapel, som i 1550 blev nedrevet for at materialerne kunne indgå i kongens byggeri af Selsø Slot på den anden side af Roskilde Fjord.

Det gamle kapel blev hurtigt glemt, og først i 1976, i forbindelse med etablering af parkeringspladser ved stationen, lykkedes det at lokalisere kapellets placering igen.



Foto: Ole L. Larsen

”Svenske Slaget i Smørum”

Af Jørgen Storm



Søndag den 29. maj 2016 får vi igen besøg af en gruppe ”svenske lejesoldater” fra Skåne. De kommer for at deltage i Egedal Kommunes renæssancefestival ”Svenske Slaget i Smørum”, der i år gennemføres for femte gang i området omkring Kulturhuset i Smørum.

Arrangementet er i skrivende stund under planlægning, og det vil formentlig først blive offentliggjort i maj måned – derfor dette ”avertissement”.

Arrangementet vil blive lavet over samme læst som sidste år - men med en væsentlig udvidelse. Flere foreninger i lokalområdet er nemlig i år gået ind i arbejdet, og flere foreninger vil selv lave arrangementer, der hænger sammen med eller indgår i den samlede renæssancefestival. Dagen vil derfor byde på et møde med ”svenske lejesoldater” i datidens uniformer, kanoner, mulighed for fægtetræning, musik, spil, helstegt gris med meget mere – et væld af oplevelser for unge, ældre og gamle.

Der er plads til alle – glæd Jer og tag del i festlighederne, kære læsere!



Fakta om Karl Gustav-krigene og Svenske Slaget

Karl Gustav-krigene mellem Danmark-Norge og Sverige fandt sted i perioden 1657-1660.

I 1658 belejrede den svenske konge Karl Gustav og hans 30.000 mand København. Det skete fra en kæmpelejr kaldet 'Carlstad' ved nuværende Brønshøj Torv. Med hjælp fra blandt andre frihedskæmperen Svend Gønge blev stormen på København afværget den 10. februar 1659.

I oktober 1659 nedkæmpede bønder fra Smørum 10 svenske lejesoldater, der havde udplyndret området.

Lejesoldaterne blev begravet på det sted i Smørum, hvor der i dag er rejst en mindesten med inskriptionen:

'Her ligger 10 svenske krigere som faldt for Smørum bønders haand · 1659'.

Den 26. maj 1660 sluttede Danmark fred med Sverige.

Portræt af en forening

Af Ole Lind Larsen



Hvorfor holder I akvariefisk? Det spørgsmål stillede jeg til Kim Nilsson fra Ølstykke Akvarie Forening og det kom der følgende ud af:

Nu er der måske mange, der vil mene, hvad pokker er det, der er så fascinerende ved akvariefisk. Det er ikke rigtige kæledyr.

Men er man først blevet medlem af en akvarieforening, bliver man grebet af denne hobby.

Man opdager lige pludselig, at fisk er lige så forskellige som pattedyr. Der er meget små fisk, store fisk, fisk der lægger æg, som vinden blæser, fisk der passer på deres æg. Æg, der kan ligge i tørt mudder i udtørrede vandhuller, for atter at komme til "live" ved det første regnskyl. Der er fisk, der føder levende unger. Fisk der spiser deres unger. Fisk der passer på deres unger. Fisk der ruger deres unger ud i munden. Fisk der giver lyde. Fisk der optager ilt fra overfladen. Fisk der er torpedoformede. Fisk der er ovale eller kuglerunde. Fisk der lever på bunden. Fisk der fanger insekter fra nedhængende planter. Fisk der går på land.

Ja, der kan remses mange andre spændende ting op om

fisk og er fiskene store nok, så kan de også spises.

Indretning af akvariet

Så er der indretningen af et akvarium, så både fisk og planter får de bedste betingelser - og selvfølgelig også, så det pynter i stuen.

Det mest spændende er, når man har skabt et forhold, som gør, at fiskene formerer sig i akvariet.

Medlemskab af akvarieforeningen

Hvorfor være medlem af en akvarieforening? Der er så meget information på internettet, så der kan jeg vel nøjes med at søge mine oplysninger?

Det kan du selvfølgelig godt, og i Ølstykke Akvarie Forening benytter vi os naturligvis også af den megen information, der i vore dage kan hentes på internettet.

Imidlertid viser det sig dog ofte, at det er uvurderligt at diskutere og tolke de mange "netinformationer" med nogen, som deler

din interesse, og som har praktisk erfaring fra akvarie hobbyen.

I Ølstrykke råder vi også over et bibliotek med akvarielitteratur, og i foreningen bytter vi også planter og fisk med hinanden, når begge dele har formeret sig.

Derudover er der jo også det sociale element, fælles projekter i foreningens lokaler og ikke mindst arrangementer med foredrag i foreningen eller udflugter "ud af huset".

Vi mødes hver mandag fra klokken 19:30 og du skal være velkommen til at komme forbi og besøge os – måske er vi lige den forening, du har lyst til at blive medlem af.

I akvarieforeningens formålspargraf står:

"Formålet med foreningen er ved afholdelse af møder og eventuelle udstillinger at skærpe interessen for akvariefisk, at diskutere sygdomme, helbredelse, røgt og pleje samt at give råd og vejledning ud fra de erfaringer, man har fået."

Dette formål efterleves naturligvis altid i vores forening, og hos os findes der ikke dumme spørgsmål – alle bliver taget seriøst. Både begynderen og den mere erfarne akvarist.

Du kan læse mere om os på

www.3650fisk.dk

Ølstrykke Akvarie Forening

Vi bor i kælderen på:

Jørlunde Skole

Roskildevej 22B

3650 Ølstrykke



I Ølstrykke Akvarie Forening har vi flere gange vundet DM i akvarieindretning – her er det seneste eksempel på et vinderakvarium.

Dus med IT ???

Af Jørgen Storm



Er du det ikke endnu - eller vil du gerne blive bedre - kan du gratis få løst dine IT-problemer eller få hjælp til at blive en bedre bruger af din pc, iPad eller smartphone.

Du har måske læst om mulighederne i dele af lokalpressen, men vi vil her gerne hjælpe dig på vej til hjælpen.

Egedal Kommune har for 1½ år siden oprettet et antal IT-Caféer, hvor mange frivillige IT-vejledere står klar til at hjælpe såvel garvede brugere som nybegyndere på området.

Mange har allerede benyttet sig af ordningen, men IT-Caféerne har plads til endnu flere

besøgende, og IT-Caféernes frivillige ser frem til at hjælpe endnu flere af Egedal Kommunes borgere.

Du skal blot møde op og medbringe din egen bærbare pc, iPad eller smartphone - eller du kan bruge en af caféens eksemplarer.

IT- Caféerne har åbent som følger:



Stenløse Kulturhus: Hver mandag kl. 10.30 - 12.30

Ølstykke Bibliotek: Hver onsdag kl. 14.00 - 16.00

Smørum Bibliotek: Hver torsdag kl. 14.00 - 16.00

Hvad er en frivillig bisidder?

Af Lisbeth Solgaard



En bisidder er én, der 'sitter bi', dvs. sidder ved siden af i en eller anden situation. Et par ekstra ører, som lytter med. En flue på væggen.

Det bedste ville naturligvis altid være at have et familiemedlem eller en god ven med som støtte til et møde, der kan forekomme svært.

Det er desværre ikke altid muligt, måske bor sønnen i Jylland, måske arbejder datteren og kan ikke finde tid til at deltage, måske noget helt andet. *Det er her den frivillige bisidder kommer ind.*

- Hjælper med at lytte og forstå sammenhænge
- Hjælper med at huske detaljer
- Hjælper borgeren med at få stillet sine spørgsmål
- Hjælper med at få styr på papirer
- Hjælper med at skrive breve, udfylde skemaer og lignende
- Hjælper med at læse og forstå breve

Bisidderen kan hjælpe borgeren til at få struktur på et møde med det offentlige, inden mødet finder sted. Borgeren og bisidderen taler sammen om mødets emne og borgerens problem inden selve mødet.

Måske er der vigtige spørgsmål, der skal stilles, måske er der svære forhold, der skal behandles. Måske er det bare altid svært at sidde lille mand ene overfor lægen og bag-

I seniorrådet har vi to erfarne bisiddere, ligesom f.eks. Ældre Sagen i kommunens tre lokalafdelinger også tilbyder bisidderstøtte (se nedenfor).

Du skal vide, at en frivillig bisidder har tavshedspligt og er ulønnet.

En frivillig bisidder bistår en borger i mødet med det offentlige – og:

efter huske og forstå, hvad der blev sagt.

Bisidderen deltager, men er ikke aktiv i selve mødet, kommunikationen foregår direkte mellem borger og kommune/læge/hospital etc, men sammen har de måske skrevet en huskeseddel, som borgeren kan støtte sig til.

Efter mødet vil bisidderen og borgeren tale om mødet, og bisidderen vil hjælpe borgeren med at huske og forstå, hvad der blev sagt.

Husk, at en frivillig bisidder ikke er partsrepræsentant eller værge.

En partsrepræsentant er valgt af borgeren og fører sagen for borgeren, det kunne f.eks. være en advokat, revisor eller privat socialrådgiver.

En værge skal godkendes af Statsforvaltningen og træder til, hvor en borger på grund af helbred eller andre forhold ikke selv kan varetage sit liv.

Den frivillige bisidder er ikke en sagsbehandler, har ikke selvstæn-

dig adgang til sagens akter og har ikke ret til at få oplysninger fra myndighederne om sagen. Den information, der gives i sagen, kommer fra borgeren selv.

Hvis du sidder med ønsket om at få støtte - og ikke selv har nogen i din nære kreds, som kan hjælpe, - da er du velkommen til at kontakte en af de frivillige bisiddere, som stiller sig til rådighed i vores nær-område.

FRIVILLIGE BISIDDERE I EGEDAL:

Seniorrådet

Alice Pedersen	21 44 03 36	alice3506@gmail.com
Annie Havnsø Thomasen	60 88 34 86	havnsoe@it.dk

Eldre Sagen Smørum

Birgit Nielsen	44 97 42 88	birgitni@hotmail.com
----------------	-------------	----------------------

Eldre Sagen Stenløse

Kirsten Pedersen	47 17 00 44	kirstenmp@mail.tele.dk
------------------	-------------	------------------------

Ny skrifttype

Af Per Veise

Læserhenvendelse

I december fik vi en læserhenvendelse, som bl.a. roste vores blad, men som også indeholdt nogle synspunkter på den skrifttype, vi hidtil har anvendt m.m.

Læseren foreslog, at vi fremover anvender en anden skrifttype, bl.a. for at opnå bedre læsbarhed. Vi vil selvfølgelig gerne gøre bladet bed-

re, og hvis en ny skrift kan medvirke til det, må vi jo overveje sagen igen.

Hvad synes du?

Denne gang beder vi om hjælp fra læserne. De fire foreningssider og denne artikel er i dette blad trykt i en anden skrifttype, som hedder Times New Roman, medens resten af bladet er skrevet med den ”gode

gamle” type, som vi hidtil har anvendt.

Hvis du har synspunkter på de to

skrifttyper, hører vi meget gerne fra dig – især, hvis du ønsker, at vi skifter til den ny type.

Send din mening til vpveise@mail.dk eller ring på 29 62 09 20.

Hvad er dette?

Af Per Veise

En læser har haft denne genstand stående som pynt i sin vindueskarm. Nogle vil måske mene, at den ikke pynter særligt, medens andre - heriblandt mig selv - finder den spændende og flot i sin enkle, bløde og rustikke form.



“Tingen” er af granit eller en anden stenart og er altså absolut ikke blød. Den er også tung, vejer 1,4 kilo, har en højde på ca. 10 cm. og en omkreds forneden på ca. 30 cm. Undersiden er helt glat, som granit kan være, når det er grundigt slebet og poleret.

Den øvrige overflade er jævn, men ganske ru, og der er spor af en art belægning. Farven minder mig mest om et rugbrød!

Men hvad kan det være? - En rest fra et stenhuggerværksted, en meteorit, eller kan den have været brugt som redskab og i givet til hvad???

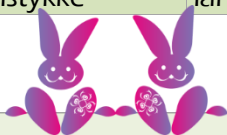
Send dit forslag til: vpveise@mail.dk

NB: “Tingen” kan ses i Stenløse Kulturhuset på 1. sal. nu og ca. én måned frem. Se nærmere omtale på side 7.

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.

<i>Formand</i> Bjarne Larsen Egernvej 3, 3650 Ølstykke	47 17 92 68 bjla@privat.dk
<i>Næstformand</i> Jørgen Storm Søagerbakken 125, 2765 Smørum	29 27 96 02 stormto@hotmail.com
<i>Sekretær</i> Per Veise Dr. Margrethesvej 59, 3650 Ølstykke	47 17 97 90 vpveise@mail.dk
<i>Kasserer</i> 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
<i>Suppleant</i> Jørgen Lange Lærkevej 17, 3650 Ølstykke	41 56 31 06 langeja@cdnet.dk



Bisiddere: Alice Pedersen og Annie Havnsø Thomasen

Bruger- og pårørenderåd (medlemmer valgt af Seniorrådet):

Damgårdsparken: Annie Havnsø Thomasen
Suppleant Henning Christensen

Porsebakken: Lisbeth Solgaard Hansen
Suppleant Jørgen Storm

Solkrogen/Engbo: Alice Pedersen
Suppleant Hanne Blankensteiner

Oversigt over ældreforeninger i Egedal marts 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 hjemmesiden www.aeldresagen.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

www.aeldreibevagelse.dk

ÆiB har til formål at tilbyde motion for borgere i Egedal på 60+. De fleste aktiviteter foregår i Ledøje-Smørum's Kultur- og Idrætscenter. Vi tilstræber at skabe trivsel, sundhed og velvære for medlemmerne ved at tilbyde en række aktiviteter, samt organisere socialt og kulturelt samvær. Se også vores hjemmeside www.aeldreibevagelse.dk

Af aktiviteter kan nævnes flere slags gymnastik og boldspil, stavgang, cykling, badminton, tennis, billard, linedance, korsang, rejse- og teateroplevelser.

Al henvendelse om medlemskab sker til formanden.

Pensionisternes Venner

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

Tlf. 21 49 08 99, mail: bent.knudsen@comxnet.dk

Pensionisternes Venner er en upolitisk forening, hvis formål er at fremskaffe midler til gavn for pensionister i Ledøje-Smørum. Aktiviteterne er i første række fester og udflugter. Alle kan optages som medlemmer og deltage i aktiviteterne. Bankospil hver onsdag i Kulturhuset på Flodvej i Smørum.

Kontakt formanden for yderligere oplysninger.



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 har åbent den 28.april og den 26. maj fra kl. 15.00-17.00. Her kan I få klaret spørgsmål, tilmeldinger til arrangementer samt betale for deltagelse. Tilmeldingsfrister skal overholdes. Tlf. 60 66 36 50 kun i kontortiden.

Mere information om vore aktiviteter kan ses i vores lokale informationsblad, der kan afhentes på Ølstykke Bibliotek, i Ældresagens blad ”Det Sker” eller på vores hjemmeside www.aeldresagen.dk du kan også kontakte os på e-mail: aeldre.sagen.oelstykke@gmail.com

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 som pensionist socialt samvær, kan du melde dig ind i Ølstykke Historiske Forening og være med til at præge mølledagene eller deltage i møllelauget, som er aktivt hver tirsdag.

Ølstykke/Jørnlunde 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, når det bliver omdelt eller se vores hjemmeside på www.aeldresagen.dk

Stenløse-Veksø Pensionist og Efterlønsforening

Formand: Ruth Thymann

Tlf. 47 17 09 14, mail: rg-thymann@mail.dk

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

Vore møder afholdes på Rytterskolen, Østergade 1, Ganløse. Foreningen blev stiftet i 1949. Vi holder møde hver anden onsdag (ulige uger), hvor vi bestræber os på, at samle vore medlemmer til sociale og kulturelle arrangementer. Vi optager enhver pensionist og efterlønsmodtager samt deres ægtefæller. Kontakt vores formand eller mød op til et af vore møder. Vi er en flok glade pensionister, som byder ethvert nyt medlem hjertelig velkommen.

Egedal Seniorsvømning

Formand: Keld Christensen, tlf. 47 17 13 74, mail: keldmariane@mail.dk

Kasserer: Vibeke Petersen, tlf. 47 17 15 08, mail: rv40@post.tele.dk

Sæsonen starter sidste uge i maj med svømning og vandgymnastik i Ganløse
Svømmebad tirsdag og torsdag kl. 10 – 11.30.

Slagslunde-Klubben

Formand: Susan Kielstrup, Ved Gadekæret 4, Slagslunde, 3660 Stenløse

Tlf. 26 85 87 05, mail: bjasus@oncable.dk

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, såvel lokale som i omegnen og i hovedstadsområdet. Historiske foredrag, der omfatter generelle og nyere kulturhistorie afholdes i Stenløse, Ganløse og Veksø. Vores blad udkommer fire gange årligt og har interessante artikler og omtale af arrangementer. Bliv medlem og oplev alt dette.

Det Tredje Krydderi

Formand: Ole Sejr Olsen, Præstegårdsvej 31, 3660 Stenløse

Tlf. 48 18 46 40, mail: ole@sejrolsen.com

SEP-Bowlingklub Egedal

Formand: Jørgen Holm, tlf. 47 17 01 36, mail: b.j.holm@privat.dk

Vi spiller i Frederikssund torsdag kl. 10 - 12 og fredag kl. 11 – 13. Du kan spille begge dage, hvis du har lyst. Nye medlemmer er velkomne. Julefrokost og afslutning i HEP-huset. Når banerne i Stenløse igen kommer i orden, håber vi på, at vende tilbage til Stenløse.

HEP-huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse, www.hephuset.dk

Formand: Sven Levy, tlf. 47 17 22 37, mail: sven@levy.dk

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

Gå ind på www.hephuset.dk og få flere informationer.

VEKSØ

Frivillige Hænder i Veksø

Kontaktperson: Hans-Erik Pedersen, tlf. 40 57 30 42

mail: frivilligehaenderiveksoe@gmail.com

Veksø Menighedsråd har i 2014 oprettet Frivillige Hænder i Veksø med det formål at skabe et lokalsamfund, hvor det er naturligt, at vi hjælper hinanden. Det skal gøre Veksø til en endnu bedre by at bo i og flytte til.

Målgruppen er borgere i Veksø sogn, der indimellem har brug for en hjælpende hånd til at få løst små praktiske opgaver. Vi udfører opgaver, der ikke umiddelbart er ydelser, som borgerne har retskrav på. Bor du i Veksø, og har du brug for hjælp eller lyst til at høre mere, kan du kontakte Hans-Erik Pedersen.



Aktivitetsoversigter fremsendes til redaktionen af ViPensionister

Lisbeth Solgaard Hansen solgaardhansen@gmail.com

Åkandehaven 76 2765 Smørum

Deadline for indlæg til næste nummer er den 30. maj 2016

~~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 10.00 - 14.00	Mandag 8.00 - 17.00
Tirsdag 10.00 - 14.00	Tirsdag 8.00 - 17.00
Onsdag 10.00 - 14.00	Onsdag 8.00 - 17.00
Torsdag 10.00 - 17.30	Torsdag 8.00 - 17.00
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 samt på udvalgte områder betjene sig selv døgnet rundt.