Det grå guld i Brøndby

Hvad kan politibamser gøre og hvad er en våger?

Udgivet af Brøndby Seniorråd

Kom marts du fylder mine ører og øjne med opløftende musik

De lyse tider kommer til os med forårets brusende kraft

Lad os nu prøve at dele lidt historik

Hvad betyder Brøndby for dig, få det sagt.

Kære alle

Jeg håber, at I alle er kommet godt ind i det nye år og har fundet tid til at nyde både de små og store glæder i hverdagen.

Som leder af Visitationen vil jeg gerne benytte lejligheden til at informere jer om en vigtig service, vi tilbyder i Brøndby Kommune – Kvikskranken. I Kvikskranken kan du få rådgivning og vejledning om hjælpemidler, der kan afhjælpe varige funktionsnedsættelser og gøre hverdagen lettere. Vi vejleder om, hvilke hjælpemidler kommunen kan bevilge, og hvilke I selv skal købe som sædvanligt indbo, som for eksempel skridsikre bademåtter og elevationssenge.

I Kvikskranken kan du få hjælpemidler som rollatorer, kørestole, albuestokke og badetaburetter med hjem med det samme. Det er hjælpemidler, der kan gøre en stor forskel i din dagligdag. Dog kan der være tilfælde, hvor hospitalet skal udlevere hjælpemidlerne, eller du selv skal købe dem. Vi vejleder gerne om, hvad der gælder for dig.

Kvikskranken er åben hver onsdag uden tidsbestilling, og vi står klar til at hjælpe jer i følgende tidsrum: Klokken 10:00 - 11:30 og 12:00 - 14:30

Kvikskranken er placeret på Horsedammen 36 C, og I kan nemt komme dertil med bus til Højstens Boulevard og derefter gå ca. 400 meter. Alternativt kan I bestille flextur via Movias hjemmeside.

Hvis I har spørgsmål eller brug for hjælp til ansøgning om hjælpemidler, forbrugsgoder eller boligindretning, kan Visitationens hjælpemiddelteam kontaktes i Rådhusets åbningstid på tlf. 4328 2906. Hvis du ikke er i stand til at komme i Kvikskranken, så er du selvfølgelig fortsat velkommen til at kontakte os i telefontiden.

Jeg ser frem til, at vi fortsat kan hjælpe dig med at gøre din hverdag lettere og mere komfortabel i det nye år.

De bedste hilsner, Sofie Nelmark Arenbrandt Leder af Visitationen Brøndby Kommune

Frivillig i Vågetjenesten – Hvad indebærer det at være en våger?

Hvert år dør tusindvis af mennesker alene, uden selskab eller trøst. Det er en tanke, der er svær at bære – *ingen bør dø alene*. Har du nogensinde tænkt på at blive våger, men har fravalgt tanken fordi modet svigtede? Derfor var det en naturlig beslutning at række ud til Henrik Skovborg, som selv har valgt at engagere sig som våger på Plejecentret Nygårds Plads.

Henrik blev først opmærksom på muligheden gennem en annonce i Folkebladet, som inviterede til et informationsmøde om Vågetjenesten. Efter at have gennemført et kursus via Ældresagen, blev han en del af vågetjenesten på plejecentret.

Som våger handler det ikke om at gøre noget, men om at være der. Det kan synes simpelt, men det er en dybt meningsfuld gestus at være til stede for en døende – uden at påtvinge dem noget, blot at dele stilheden og støtte dem i deres sidste stund. Vagterne strækker sig typisk over 6 timer (fra kl. 24 til kl. 6), og nogle gange holder man den døende i hånden, hvis der er et behov for fysisk trøst. Skulle der opstå uroligheder eller behov for professionel assistance, er en natsygeplejerske altid til rådighed.

Når der er behov for en våger, er det en tovholder, som organiserer vagterne. Hver frivillig melder selv sin tilgængelighed, og der er ingen forpligtelse til mere, end man selv føler sig i stand til at håndtere. Er det svært eller grænseoverskridende at være våger? Henrik svarer: "Nej, tværtimod. Det giver så meget tilbage. Den taknemmelighed og varme, man møder fra den døende, samt fra de pårørende, der måske har brug for aflastning, og fra plejepersonalet, som sætter pris på den 'ekstra' støtte – det gør det hele værd."

Døden er et tabubelagt emne i mange sammenhænge, ” som Thyra Frank har sagt – vi har slået døden ihjel” og det kan være svært at nærme sig. Men for Henrik har det at være våger givet ham en dybere forståelse og et mere afklaret forhold til døden. Han beskriver oplevelsen som livsbekræftende og endda smuk. Ofte er forløbet for de terminalt syge præget af en uventet fred, hvilket giver en særlig ro og mening for både den døende og de omkringstående.

Vågetjenesten på Nygårds Plads består af 13 engagerede frivillige – 4 mænd og 9 kvinder, der alle er seniorer. Efter hver vagt taler vågerne med natsygeplejersken, før de går hjem, og en gang om måneden mødes gruppen for at dele erfaringer og reflektere sammen, under ledelse af en sygeplejerske. Dette møde giver mulighed for både at bearbejde de følelsesmæssige indtryk og at drøfte praktiske spørgsmål.

Hvis du ønsker at blive en del af Vågetjenesten eller høre mere om oplevelsen, er du velkommen til at kontakte Kirsten Sørensen på: vaager@aes153.dk.

"Hvad er et menneske" af Svend Brinkmann

AF: *LBO*

Er du nysgerrig på filosofi og menneskets udvikling gennem historien, men ønsker at få det formidlet på en både tilgængelig og fascinerende måde?

Så er *Hvad er et menneske* af Svend Brinkmann en uundværlig læseoplevelse. Bogen tager dig med på en intellektuel dannelsesrejse gennem Europa, hvor et ungt menneske møder tidens største filosoffer som Sokrates, Platon og Aristoteles, og dykker ned i de religiøse og politiske strømninger, der har formet vores civilisation. Brinkmann er ikke kun optaget af at udforske historien; hans fokus er altid på menneskets rolle som aktiv deltager i denne udvikling.

Gennem seks forskellige perspektiver på mennesket – det biologiske, det fornuftige, det sociale, det troende, og fremtidens menneske – giver Brinkmann os et nuanceret billede af, hvad det vil sige at være menneske. For mig er det dog særligt provokerende at læse, hvordan kvinders deltagelse i denne fælles historie næsten er blevet helt overset.

Dog er bogen et skarpt og tankevækkende blik på, hvordan vi har forstået menneskets væsen, og hvordan dette billede stadig kan udfordres i dag.

Borgmesteren i Brøndby strikker små politibamser – og du kan også være med!

Brøndbys borgmester, Maja Højgaard, har i år som nytårsforsæt at hjælpe Københavns Vestegns Politi med at få indsamlet så mange små politibamser som muligt. Bamserne – også kaldet "bamselommevenner" – bliver brugt til skabe tryghed for børn, der møder politiet i svære situationer.

"Når børn møder politiet, er det ofte i situationer, de ikke selv har valgt, og som kan føles utrygge. Her kan en bamse være med til at bygge bro og gøre oplevelsen mindre overvældende," forklarer Maja Højgaard.

Men det handler ikke kun om børn. Borgmesteren ønsker også at minde os alle om, at politiet er her for at passe på os.

"Vi står stærkere sammen, når vi hjælper hinanden. Politiet gør en stor indsats for at holde os trygge, men de har brug for vores hjælp og informationer," siger Maja Højgaard.

Vil du også hjælpe?
For at få endnu flere politibamser ud til børnene, har borgmesteren sendt strikkeopskrifter ud til strikke- og nørkleklubber i Brøndby. Alle, der har lyst, kan være med til at strikke eller hækle bamser. Når bamserne er færdige, kan de afleveres i Borgerservice på Brøndby Rådhus eller sendes til

Borgmesterkontoret, Park Allé 160, 2605 Brøndby.

Maja Højgaard håber, at mange vil hjælpe:

”Dette projekt er ikke kun en hjælp til politiet og børnene – det er også en oplagt mulighed for at gøre noget hyggeligt og meningsfuldt sammen med andre. Så hvis du sidder med strikkepindene klar og har lyst til at gøre en forskel, kan du blive en del af indsatsen. Tag fat i dine venner fra strikkeklubben, eller kast dig over projektet hjemme i din egen stue – hver eneste bamse tæller og kan bringe trøst og glæde for et barn i en svær situation”, siger hun.

Strikkeopskriften kan findes på politiets hjemmeside, hvis man søger på bamselommeven.

AF: Elsebeth Paustian

SENIORRÅDSVALG

Husk der er valg til seniorråd i maj 2025.

Medlemmerne af Seniorrådet vælges hvert fjerde år, og her kan alle ældre over 60 år opstille og stemme, så længe de er bosat i Brøndby kommune. Der vælges i alt op til ni personer. Rådet er uafhængigt af politiske partier, og det er derfor ikke muligt at opstille lister for partier eller organisationer.

Seniorrådets medlemmer deltager i møder i forskellige råd og udvalg. Vil du stille op til seniorrådet i Brøndby Kommune, skal du udfylde en kandidat-tilmelding på kommunens hjemmeside, som kan ses på kommunens hjemmeside i perioden fra den 10 marts til 7. april 2025. Der vil blive sendt brev ud om det til alle 60+ borgere i Brøndby. Du kan også få hjælp på rådhuset, hvis behovet er der.

KOMMUNALVALG

Husk kommunalvalg den 18. november 2025

Brøndbys kommunalbestyrelse består af 19 medlemmer, der er valgt til at træffe politiske beslutninger og lede kommunen. Medlemmerne vælges for en periode på 4 år ad gangen.

MESSE FOR SENIORER OG PÅRØRENDE

Seniorrådet forventer i samarbejde med andre frivillige at afholde en messe for seniorer og pårørende i oktober 2025. Der vil senere komme et færdigt program.

Borgernes side

AF: *LBO*

Det er nu det syvende blad af ” Det grå guld i Brøndby”. Jeg har hver gang efterlyst nogle holdninger til Brøndby fra Jer seniorer. Det er desværre ikke lykkedes, så jeg prøver et nyt tiltag.

Fortæl mig om dit Brøndby.

Jeg møder **Jørgen fra Brøndbyvester** i cafe Glenten, hvor han netop er blevet færdig med dagens ret og sidder og hygger sig med en kop kaffe.

Jeg har en god lejlighed på 74m2, der har jeg boet i 15 år. Vi solgte vores hus og fik en lejlighed nær Cafe Glenten, det var vi meget begejstrede for. Når solen titter frem er jeg den første til at sidde på altanen. Jeg er glad for at bo i Brøndby, og er fuldt ud tilfreds med de mange muligheder, der er for ældre. Jeg går selv på et vandrerhold. Der er naturligvis altid noget, Brøndby kunne gøre bedre for de ældre, men i det stor hele synes jeg der er muligheder nok. Det er vigtigt at man selv er åben og nysgerrig, ellers kan man sidde derhjemme og være røvkedelig. Hvis man er positiv i livet får man meget tilbage.

Ann-Merete Brøndbyøster

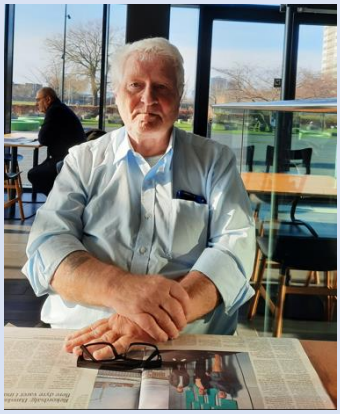
Jeg har i sagens natur ikke børn hjemme mere, men da jeg havde, synes jeg kommunen gjorde utrolig meget for børnefamilier og børn i det hele taget, det var meget positivt.

Jeg føler mig tryg de fleste i Brøndby, men der er nogle områder jeg ikke bryder mig om at færdes i aftentimerne f.eks. Brøndbyøster Station.

Området omkring stationen efter butikkerne er lukket er meget utrygt. Jeg tager en omvej, så jeg kommer af oppe på Roskildevej med bussen.

Man burde have tryghedsvagter ved stationen, det ville hjælpe meget. Vedrørende seniorer, så får de ældre ikke nok hjælp nogen steder, det er ikke specielt for Brøndby, det er et minus alle steder. Jeg har for nuværende ikke brug for hjælp, men jeg har ældre familiemedlemmer, jeg synes det er helt forkasteligt hvad de bliver tilbudt det må Brøndby meget gerne gøre bedre.

Jørgen Brøndby Strand



Vi har jo alt i Brøndby Strand, en dejlig strand, tæt på skov, motorvej og indkøbsmuligheder. Vi bor lige op af Glostrup og Ishøj og har 20 min. ind til København, hvad mere kan vi forlange? Jeg glæder mig til, vi en gang får et nyt center, det center vi har, er i mine øjne møgbeskidt og der er en del tomme butikker. Der er i perioder nogle unge mennesker, der ikke kan finde ud af hvordan man skal opføre sig, men ellers føler jeg mig tryg i Brøndby. Der skal ske en del med fremtidens Brøndby Strand, i den forbindelse vil kommunen fjerne 123 parkeringspladser nede ved Albjergparken og bygge et parkeringshus, det vil naturligvis blive fordyrende. Derudover vil de åbne vores altaner, hvilket er dybt godnat, vi har haft åbne altaner og folk ønskede lukkede altaner, som det er nu, kan man bruge altanen hele året. Det at kommunen har lukket cafeerne har en stor betydning for mange seniorer. Cafeen var et samlingssted for mange til hyggesnak og socialt samvær, det er en skamplet ud over alle grænser.

Naturen kalder

AF: *LBO*

Nu kalder naturen på os igen og der er mange muligheder for at pifte vores mad op, og det bedste er, at det koster ingenting og det er samtidig godt for krop og sind.

Stor brændenælde

Du kan plukke brændenælde fra marts til november.

Brændenælden har savtakkede blade, der er tæt dækket af små brændehår. Bladene sidder i par overfor hinanden op langs stænglen.

I det tidlige forår kan du plukke hele planten, men efterhånden som den vokser sig større, skal du kun plukke de friske skud.

Urten er rig på A-vitamin, C-vitamin, jern, kalium, mangan, kalcium og har desuden et højt indhold af protein.

Brændenælderne virker angiveligt vanddrivende og udrensende, ligesom de modvirker inflammation og anvendes mod gigt.

Efter plukning af brændenælder kan du overhælde dem med kogende vand, så holder de op med at brænde, husk at bruge handsker ved plukning

Brændenældesmagen er en smule spinatagtig, men der er mere bid i dem i tilberedt tilstand *end* spinat. De kan bruges i retter, hvor man ellers ville have brugt spinat.

Ramsløg

Ramsløg vokser vildt og kan plukkes mange steder. Planten er sprængfyldt med vitaminer, har en let, karakteristisk hvidløgssmag og kan bruges på et utal af måder i maden.

Ramsløg er en vild plante, der er blevet så populær, at den har fundet vej til supermarkeds grøntafdeling.

Der er dog ingen grund til at smide penge efter ramsløg, for de vokser vildt og kan plukkes rigtig mange steder, når de er i sæson.

Sæsonen begynder i marts og strækker sig frem til juni. Men det er dog de spæde blade, man plukker i foråret, som smager bedst.

Ramsløg kaldes også vild hvidløg og er en af forårets helt store delikatesser, som har været en del af vores køkken i omkring 6.000 år. Den vokser tit i store bestande, og alle dele af planten er værd at plukke. I Brøndbyskoven kan du finde denne delikatesse i flere grøfter.

God jagt

Skriv til redaktionen: elpau@brondby.dk eller libjo@brondby.dk (*LBO*) Deadline 15.maj 2025