

Det Grå Guld i Brøndby



Oktober med gyldenbrune nuancer hylder du efterår
Nyd og oplev den smukke natur som Brøndby formår
Giv nogle tanker til mig
Hvad er Brøndby for dig

Fortæl os hvad Brøndby betyder for dig.

Skriv til redaktionen:

libjo@brondby.dk eller

elpau@brondby.dk

Udgivet af
Brøndby Seniorråd

I Velfærdssamfundet er omsorg en videnskab

Af Maja Højgaard - 1. viceborgmester



Dette efterår kan man læse om besparelser i alle kommuner. Besparelser som rammer både tilbud til små børn, skoler, mennesker med handicap og ældreområdet. Samtidig er det svært at rekruttere på tværs af alle brancher. Velfærdsfagene oplever faldende søgning til uddannelserne. Det er en svær situation, for alle os der går op i, at vi har alle med, og ikke efterlader de sidste på perronen.

Samtidig viser undersøgelser, at forventninger til velfærden er, at den bliver bedre eller uændret. Det kan virke modsætningsfyldt, når der samtidig er små årgange i arbejdsstyrken og besparelser. Hvis man kigger på den historiske udvikling af velfærdsstaten, så er svaret på dette gab, mellem de faktiske forhold og folks positive forventning; viden.

Velfærdsstaterne producerer viden om omsorg. Omsorg er ikke kun noget, vi forventer nogle er "født med". Vi har bevæget os fra, at velfærden handlede om, at der var et sted til alle, til at vi nu ved noget om, hvad der er det bedste indhold og indretning af et liv – også når livet bliver ramt af udfordringer.

Jeg var i september inviteret i paneldebat på Demenstopmødet, hvor alle de faglige organisationer, der arbejder med demens, mødes. Her fortalte den internationale stjernebasist Chris Minh Doky om hans oplevelse med sin demente mor og hvordan det fik ham til at google "Musik og demens". Han blev blæst bagover af al den viden der findes, alt den forskning om, at musik spiller en vigtig rolle og har et stort potentiale i behandlingen og omsorgen for mennesker med demens. Han gik straks i gang med at skabe sit nye firma, der laver ballet for mennesker med demens og deres pårørende.

Det er bare ét eksempel på, hvordan der i dag findes mere viden om omsorgsarbejdets mange facetter, end der gjorde da velfærdsstaten blev bygget. Vi står overfor en større renovering eller ombygning for at kunne få alle med. Vi har behov for at få den overflod af viden der findes, med ind i den måde vi organiserer vores velfærd og professionelle omsorg.

Konkret har vi i Brøndby gang i en større opkvalificering af alle vores sosuhjælpere. De første hold har gennemført. Der er en stærk fælles følelse af, at det er tiden værd. De kan mere med hverdagen, når de er klædt godt på med opdateret viden om omsorg, forebyggelse og pleje. For omsorg er ikke "et gen". I Velfærdssamfundet er omsorgen en videnskab.

Hold dig i form

Af: LBO

Det er altid godt at holde sig i god fysisk form, ikke alene for kroppens skyld, men for hele din trivsel.

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet dagligt for ældre af begge køn over 65 år.

Ved netop at holde sin krop i god form, forebygger man mange af de skavanker, der ofte følger med alderen.

Din krop kan umiddelbart mere end du tror, men hvis du er i tvivl, så spørg din læge. Tålmodighed er en nødvendighed, det tager længere tid før du føler fremskridt i din fysiske formåen, end da du var yngre. Fysisk motion får dig også til at smile og frigiver endorfiner (Kroppens naturlige lykkehormoner)

Motion har rigtig mange positive effekter på din krop. Fysisk aktivitet kan således forhale nedbrydningen af ledbrusk ved slidgigt, dæmpe slidgigtsmerter og nedsætte risikoen for knogleskørhed og faldskader. Motion bygger dine muskler op, giver næring til ledbrusken og får dine knogler til at danne mere knoglemasse. Det forbedrer også din balance og dit overskud til at overkomme mere i hverdagen. Du bliver simpelthen stærkere.

Hvis man går ind på Center for sund aldring ved Københavns Universitets hjemmeside <https://sundaldring.ku.dk/> (videre til viden og værktøjer, gode råd) kan man få en række gode råd vedrørende god og sund aldring. Det er en side med 8 gode råd.

Her giver jeg eksempler på 4 gode råd til et spændende seniorliv: **Fysisk aktivitet**

Her bliver du introduceret til en række fysiske aktiviteter og hvordan din krop for glæde af disse.

De bedste hjernevaner :Det er vigtigt at holde vores hjerne aktiv. Husk dette råd – UFO

Uforudsigelighed

Fællesskab

Oplevelser

Du bør aktivt opsøge det uforudsigelige, fællesskaber og oplevelser. Hvis du går ind på denne side, kan du få flere ideer.

God hjernemad: En sund kost kan bidrage til at bevare et højt kognitivt niveau og måske nedsætte risikoen for demens senere i livet. Det viser forskning fra USA.

Men hvad skal man spise for at holde hjernen frisk? På denne side får du gode råd til en sund kost til gavn for din hjerne og vedhæng.

Sociale relationer: Der er rigtig mange i Danmark der føler sig ensomme, men sociale relationer er ufattelig vigtig for vores helbred. På denne side kan du få gode råd til at undgå ensomhed og til at skabe nye kontakter.

Gode Råd

Her kan du finde gode råd til, hvordan du får et godt, langt liv og en sund aldring. Rådene er udarbejdet af forskere fra Center for Sund Aldring på Københavns Universitet.



Fysisk aktivitet



God hjernemad



De bedste hjernevaner



Få en bedre søvn



Din hjerne elsker fedt



Sociale relationer



Før du går på pension



Træning for hjernen

FØR DU GÅR

De siger jeg skal komme i form?

Rund er da en god form.



IT- og telefonsvindel

Af LBO

Den lune luft kom duftende ind i bilen, jeg så på den fantastiske natur på vejen mod Odsherred, mens jeg nød sommeren. Tæt på Nykøbing by kørte vi ind til siden foran en velholdt murermestervilla. Vi havde tit slået en lille sludder af med det ældre ægtepar der ofte gik rundt og hyggede sig i den velholdte have.

I dag er de ingen steder at se, så jeg gik direkte hen til deres lille salgsbod, tog kartofler, løg og forskellige krydderurter. Det blev 45 kr. jeg lagde en halvtredser ned i cigarkassen og tog en femmer og hoppede tilfreds ind i bilen med de friske varer. Det er lang tid siden, desværre.

I dag skal vi være meget påpasselige med ikke at blive snydt.

Der findes ikke specifikke og årlige opgørelser over, hvor ofte ældre mennesker i Danmark bliver udsat for it- eller telefonsvindel. Dette skyldes, at mange tilfælde af svindel ikke anmeldes til myndighederne. Derfor er det svært at få et præcist tal på, hvor udbredt det er.

Dog er ældre mennesker ofte mere udsatte for it- og telefonsvindel på grund af manglende erfaring og viden om moderne teknologi og internetsikkerhed. Der har været flere advarsler fra myndigheder og organisationer omkring stigningen i denne type svindel rettet mod ældre borgere. Derfor er det vigtigt at for ældre mennesker at være opmærksomme på og informeret om, hvordan man kan beskytte sig mod it- og telefonsvindel.

Temamøde om IT- og telefonsvindel i teatersalen Kilden, Nygårds Plads 31.

Mødet bliver afholdt torsdag den 16. november kl. 15 til 17.

Her vil to politiassistenter fra forebyggelsessekretariatet Københavns Vestegns politi, der har stor erfaring inden for området, fortælle, vejlede og besvare spørgsmål fra fremmødte om dette emne.

Vi ser frem til en informativ dag, krydret med et stort fremmøde

Flemming – linedanseren fra Brøndbyøster

Af LBO



I østskoven ligger hundeskoven, et dejligt stort område på 13 hektar, svarende 18 fodboldbaner. Her kan hunden gå løs og læse sine egne aviser og tale med vennerne.

Det eneste krav er at **du** har tjek på **din** hund.

Jeg møder Flemming på den store plæne og legeplads for mange legesyge hunde.

Flemming Gyrup er 68 år er gift med Susanne og har boet i Brøndby siden midten af halvfjerdserne. Han går til linedans et par gange om ugen og har gjort det i snart 20 år. Vi, siger Flemming og ser kærligt på Dina, bruger naturligvis meget tid sammen. Dina er en flot, velholdt Schäfertæve på 6 år, hun er sød, venlig og imødekommende, men også lidt reserveret overfor mennesker, på den gode måde understreger Flemming.

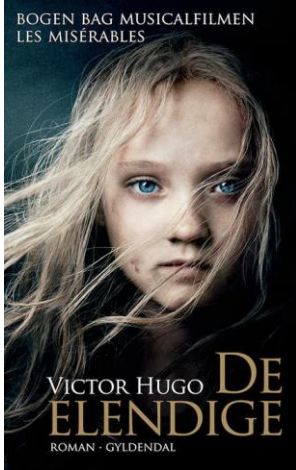
Hvis jeg skal rette en kritik mod Brøndby, så synes jeg, at hensynet til biodiversiteten har taget overhånd. Der bliver ikke slået græs mange steder. Vi bor lige over til voldsystemet – det er et fredet område, hvor der er et meget stort og langt græsareal. Ved sammenkomster var vi mange der brugte området til at spille fodbold eller rundbold. Nu kaldes det for Brøndbyøsters største hundetoilet. Det er jo klart, at når hunde skider i det høje græs, er der ingen der henter affaldet. Jeg savner det rekreative område.

Flemming kan godt blive lidt nervøs for at blive gammel i Brøndby. Han deltog i et temamøde i kilden omkring boliger til seniorer. Til vores store forbavselse er der jo slet ikke nok ældreboliger i kommunen. Nogle fra vores vej er midt i firserne spurgte ind til hvad de kunne gøre for at komme i betragtning til en ældrebolig, svaret fra panelet var ifølge Flemming ”vi har ikke noget til jer”, det er faktisk meget bekymrende, det var der mange der blev chokerede over. Jeg håber at de hurtigt får styr på boligsituationen i Brøndby.

Almindeligvis er jeg glad for at bo i Brøndby siger Flemming med et grin, ellers havde jeg nok ikke boet her i så mange år.

Anmeldelse af ”De elendige” af Victor Hugo

Det er en af de bedste bøger jeg har læst; du kommer igennem hele følelsesregister, når du læser denne bog.



Bogen handler om Jean Valjean, der af nød stjal et par brød og som straf fik 19 år som galajslave.

Jean Valjean kæmper resten af livet en hård kamp for at leve et agtværdigt liv. Og i særdeleshed prøver at dæmme op for den elendighed, han møder overalt i 1800 – tallets Frankrig.

Romanen handler om en verden i opbrud, og skildrer med social indignation de forfærdelige vilkår, samfundets nederste måtte leve under.

Jean Valjeans livslange opgør med politipræfekten Javert, der blev hans ærkefjende, kulminerer under den blodige revolte i 1832.

Det er virkelig en bog, der er værd at læse; den er både heltedigt og smædeskrift, både blodigt drama og lyrisk inderlighed.

Den er kaldt en af ” verdenslitteraturens folkelige klassikere”.

Skrevet af
Elsebeth Paustian

Nyttige oplysninger fra Brøndby Kommune:

Brug Brøndby kommunes hjemmeside, her kan du som senior finde en del interessante informationer/tilbud.

Skriv i søgefeltet: **Giv et praj**

Støder du på et hul i vejen eller cykelstien, en fyldt skraldespand, graffiti eller et ødelagt skilt i byen, så giv os besked. Vi sætter stor pris på din hjælp med at sikre en ren og velfungerende by.

Skriv i søgefeltet: **Bevæg dig for livet**

Flere borgere i Brøndby Kommune skal opleve glæden ved at bevæge sig – på egen hånd, i foreninger og i andre fællesskaber. Her kan du finde en masse muligheder for at holde dig i form.

Indlæg til næste nummer af ”**Det grå guld i Brøndby**” kan sendes til redaktionen:

elpau@brondby.dk eller libjo@brondby.dk **senest den 15. februar 2024.**

Fortæl os hvad Brøndby betyder for dig, bad vi om.

Her er et smukt bogstavsdigt. Vi Takker.

Jeg skrev nogle stikord, det blev til en leg med alfabetet - ordene smager lidt af sommer, en hyldest til vores fantastiske Brøndby Strand. (Ruth)

Sommer i Brøndby af Ruth Swedenborg

Akeleje, bundgarnspæl, cykeltur, dyreunger, engelskgræs, ferie, gøg, havbad, is,
jomfruelig, kløverblomst, lykke, morgenstund, nattergal,
oversøisk, pære, quiz, rygsvømning, solskin,
tang, uv-stråling, vovse, windsurfing,
xenon, ytringsfrihed, zoolog,
ærenpris, økologi,
årstid.

