

Det Grå Guld i Brøndby



Udgivet af Seniorrådet
Maj 2026

Udvidet
sommernummer 😊

Sammen om et godt seniorliv i Brøndby

Brøndby Kommune har modtaget en million kroner fra Ældreministeriet til at udvikle samarbejdet mellem kommunen og civilsamfundet om det gode seniorliv.

I Brøndby har vi et mangfoldigt foreningsliv og mange stærke fællesskaber, hvor seniorer mødes, deltager og finder glæde sammen i hverdagen. Men vi ved også, at vi kan skabe endnu bedre muligheder for seniorer, når kommune og civilsamfund arbejder tættere sammen. Derfor er vi glade for, at Brøndby Kommune har modtaget en million kroner fra Ældreministeriet til projektet *Sammen om det gode seniorliv*, som skal løbe gennem hele 2026.

Projektet handler om at udvikle tydelige og fælles rammer for samarbejdet – altså hvordan vi organiserer, koordinerer og træffer beslutninger sammen på tværs af kommune, foreninger og lokale fællesskaber. Projektet er en del af arbejdet med den nye ældrereform, hvor samarbejde mellem kommune og civilsamfund er en af de bærende værdier.

Seniorrådet er med i projektets styregruppe, og med projektet ønsker vi i tæt samspil med civilsamfundet at skabe en varig samarbejdsmodel for det gode seniorliv. En model der skal gøre det lettere at koordinere indsatser, skabe fælles retning og støtte seniorer i at leve et aktivt og meningsfuldt liv.

Brøndby Kommune har allerede et tæt samarbejde med en bred vifte af foreninger og civilsamsfundsaktører på ældreområdet. Med bevillingen får vi mulighed for at styrke samarbejdet endnu mere og samtidig udvikle en mere klar struktur, der gør det nemmere at arbejde sammen og udnytte hinandens styrker. Så det f.eks. bliver lettere i fællesskab at bygge bro fra kommunale tilbud ud i foreningslivet. Eller så vi sammen kan støtte de seniorer, der står uden for foreningsliv og fællesskaber, i at finde vej og blive aktive deltagere.

Vi inviterer civilsamfundet med

I løbet af 2026 inviterer vi lokale foreninger, frivillige fællesskaber, organisationer og kommunens medarbejdere til en række møder og workshops. Her skal vi sammen udvikle og afprøve de rammer, der skal bære samarbejdet fremover.

Vi håber, at mange vil tage del i processen, så vi i fællesskab kan skabe de bedste muligheder for et godt seniorliv i Brøndby.

Har du lyst til at høre mere eller blive en del af processen, er du velkommen til at kontakte Kristina Dyrland, projektleder og frivillighedskonsulent i Brøndby Kommune, på mail frivillig@brondby.dk.

Skrevet af Frivillighedskonsulent Kristina Dyrland



Pinse



Maj er en af årets smukkeste måneder. Sommeren står for døren.

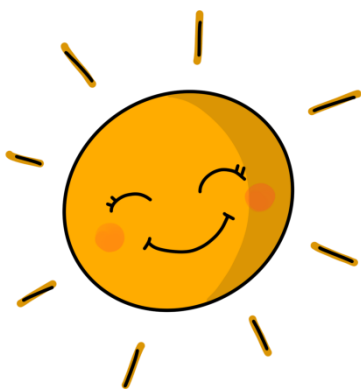
Alt er lysegrønt og frisk. Jorden lever og ånder på ny.

Historien fortæller:

Pinsen blev fejret for at mindes Helligåndens komme. Det siges at påskemorgen danser solen af glæde over Jesus opstandelse - pinsemorgen danser den fordi den er glad. Nu om dage er pinsen forbundet med fridage og en god frokost.

Pinsen fejres som kirkens fødselsdag og mindet om Helligåndens komme 50 dage efter påske. Ifølge Bibelen kom Helligånden over disciplene som ildtunger, hvilket gav dem evnen til at tale alle sprog og mod til at sprede det kristne budskab. Det markerer afslutningen på påsketiden og fejrer fællesskab samt Guds nærvær i verden.

PINSESOLEN:



Siden midten af 1800-tallet er morgenfriske københavnere og frederiksbergborgere taget til Frederiksberg have for at se pinesolen danse.

Heldigvis har man der beværtninger som lukker sent og åbner tidligt, så man kan se pinesolen danse frem og fornøje sig med øl eller kaffe – afhængig af om man har været længe vågen, eller lige er stået op.

Skrevet af Annette Henriksen

På besøg i Café Glenten



Mange ældre i Brøndby er bekymrede over meldingen om, at café Glenten kan lukke. For dem er det ikke bare en café – det er et vigtigt samlingspunkt i hverdagen.

Caféen er et sted, hvor man mødes, spiser sammen og taler om stort og småt. For flere er det dagens vigtigste holdepunkt. Her får de ikke kun et måltid mad, men også selskab, struktur og noget at se frem til.

Når man bliver ældre, kan ensomheden fylde mere. Mange har mistet nære relationer eller har svært ved at komme ud. Derfor spiller steder som café Glenten en afgørende rolle. Det er et sted, hvor man føler sig velkommen og som en del af et fællesskab.

Flere brugere fortæller, at de ser frem til frokosten hver dag, fordi de kan spise sammen med andre i stedet for alene. Det gør en stor forskel – både for humøret og hverdagen.

Derfor skaber en mulig lukning stor bekymring. Det handler ikke kun om at miste et sted at spise, men om at miste et fællesskab og en fast rutine.

Samtidig mener flere, at caféen ikke er kendt nok. Mange tror fejlagtigt, at den kun er for beboere i området, selvom den er åben for flere. Med bedre information kunne flere måske have brugt stedet.

I stedet for at lukke caféen foreslår brugerne at styrke den. Flere aktiviteter, bedre synlighed og samarbejde med lokale foreninger kunne tiltrække nye gæster. Behovet for sociale mødesteder for ældre er ikke blevet mindre – tværtimod.

Fællesskab har stor betydning for både mental og fysisk trivsel. Når mennesker føler sig inkluderet, øges livskvaliteten. Omvendt kan ensomhed føre til dårligere trivsel og helbred.

Derfor håber brugerne, at der bliver fundet en løsning, så café Glenten kan fortsætte.

For når caféen lukker, forsvinder der ikke bare et sted – der forsvinder et fællesskab.

Artiklen er baseret på interview med Diana og andre brugere af caféen.

Seniorrådet inviterer til gratis foredrag



Den Tredje Alder – Gør den til livets bedste

Er du velfungerende, men savner inspiration og nye vinkler? Oplever du at tiden forsvinder uden at du opnår noget? Er du ensom, trist, kørt fast i hverdagen? Ler du for sjældent?

Så har forfatter, stresscoach og foredragsholder Hanne Faldborg pakket en lille nyttig værktøjskasse til lige netop dig – som hun kommer og fortæller om.

Hvornår: Onsdag, den 27. maj kl. 16.00-18.00.

Hvor: Møllesalen, Gildhøjhjemmet, Brøndby.

Lyt med – og lad dig inspirere

Med venlig hilsen

Seniorrådet - Brøndby

BOGANMELDELSE

Denne gang vil jeg anmelde en forfatter nemlig Ken Follett.

Ken Follett har et kæmpestort forfatterskab bag sig, og han har skrevet et hav af spændingsbøger, som er værd at læse bl.a. "De fem løvers dal", Guds næve og mange flere. Ken Follett er en af verdens bedst sælgende forfattere.

Særlig kendt er nok romanen "Jordens søjler" og "Uendelige verden." Og så vidt jeg ved er Jordens søjler filmatiseret. Bogen foregår i 1100-tallet i England, hvor der er borgerkrig og befolkningen lider under skiftende regenter og herremænd, der kun tænker på egen vinding. Og i Kingsbridge kæmper prior Philip for at kunne bygge en katedral. Der er gode allierede til hjælp med byggeriet, men også farlige modstandere bl.a. den magtfulde biskop Waleran Bigod, der ser prior Philips byggeplaner som en trussel.

Bogen har fået gode anmeldelser, efter udgivelse Citat " detaljeret, spændingsmættet, fortællermæssigt imponerende " skriver Jesper Green og Lars Ole Sauerberg skrev i Jyllands-Posten " man kan lugte blodet i kampen og den salte fisk i klosterkøkkenet". Og " uendelige Verden" er den næste bog af middelalderromaner.

Et andet projekt som Ken Follett har kastet sig over, er den store century-trilogi om det 20. Århundrede " Giganternes Fald" fortalt gennem 5 familiers skæbne.

Så jeg håber at denne lille introduktion har givet inspiration til at læse bøger skrevet af Ken Follett; de er virkelig værd at læse.

Skrevet af Elsebeth Paustian



SKOVTUR

for alle kommunens pensionister

Brøndby Kommune gentager successen og har nu igen fornøjelsen at tilbyde skovtur for Brøndbys pensionister og førtidspensionister m.fl. Turen går til Skipperkroen ved Mullerup Strand, hvor vi skal spise noget dejlig mad og hygge os. Prisen er 300,- kroner per person.

Vi kører med bus fra Brøndby til Mullerup Strand. Undervejs holder vi en lille pause, hvor du har mulighed for at købe en øl eller en vand. Skovturen er et heldags arrangement, og der kan deltage maks. 150 personer pr. dag.

Du skal være selvhjulpen på de almindelige skovture for at deltage på turene, da der ikke er plejepersonale med. Er du kørestolsbruger skal du kontakte Lone Iversen på telefon 43 28 27 49 og få et særligt ansøgningsskema. Der vil være en liftbus på en af turene. Bruger du rollator, så tag den endelig med. Vi har plads til den i bagagerummet i bussen.

Billetsalget starter onsdag, den 15. april 2026 klokken 10.00

Skovturen afholdes følgende dage med enslydende program:

- Torsdag, den 28. maj
- Mandag, den 1. juni **Udsolgt**
- Mandag, den 15. juni
- Torsdag, den 18. juni

Du kan stå på bussen ved følgende opsamlingssteder kl. 09.00:

Brøndbyøster:

- Nygårds Plads nord for banen
- Brøndbyøstervej/Vestre Gade (der hvor vejen deler sig)

Brøndbyvester:

- Vesterled: Ved Banemarksvej/Fagervangen (v. taxaholdepladserne)
- Kirkebjerg Torv
- Tranemosebyggeriet: Hjørnet Brøndbyvestervej/Tranevænget
- Brøndbyvester landsby: Hjørnet af Gildhøj/Brøndbyvester Skole (v. skoletandplejen)

Brøndby Strand:

- Stationspladsen syd for banen
- Ulsøparken ved centerparkeringen

Der vil være et Dannebrogflag ved alle opsamlingssteder. Husk at medbringe din billet til skovturen.

Sådan køber du en billet:

Billetten kan købes fra mandag den 15. april 2026 klokken 10.00 indtil ca. 7 dage før en skovtursdato – eller så længe der er ledige pladser. Billetten kan ikke refunderes.

Køb via hjemmesiden

<https://oplevel.brondby.dk>:

Du vælger ud fra en liste datoen for skovturen og det sted, du ønsker at stå på bussen. Du betaler med Visa-/Dankort.

Køb i Kulturhuset Brønden, Kilden eller Brøndbyvester Bibliotek:
Husk at oplyse hvilken skovtursdato, du vælger og hvilket sted du ønsker at stå på bussen. Du betaler enten kontant eller med Visa-/Dankort.

Bruger du kørestol eller er du gangbesværet:

Ring til Lone Iversen på tlf. 4328 2749 og få et særligt ansøgningsskema.

Har du spørgsmål til skovturen:

Ring til Karin M. Christensen på: tlf. 4328 2799 mandag - fredag eller mail: kamol@brondby.dk



**Brøndby
Kommune**



Spiselige blomster er populære for deres fine smag og dekorative udseende.

De bringer farve, friskhed og en lethed til menuen, der både glæder øjet og ganen.

Det er dog vigtigt at være sikker på, at blomsten er spiselig og heller ikke er sprøjtet med kemikalier.

Undgå blomster fra blomsterhandlere eller områder med pesticider.

Allergikere bør prøve en enkelt blomst ad gangen, da pollen kan give reaktioner.

Inspiration:

Stedmoderblomst – mild smag, flot i salater og på kager.

Hornviol – en let krydret smag og med en lille smag af tyggegummi. Til salater, i kød-, fiskeretter, pastaretter, og du kan kandisere dem og bruge dem som pynt til desserter.

Morgenfrue – let peberagtig smag, god i supper, smør og salater.

Lavendel – aromatisk, bruges i bagværk, sukker, te og desserter.

Brøndkarse – krydret og peberagtig, velegnet i sandwiches og salater.

Rose – duftende, kan bruges i te, sirup, desserter og snaps.

Kornblomst – dekorativ med krydret smag, god i salater, kager eller smoothie.

Tagetes (fløjlsblomst) – citruslignende smag, kan anvendes i ris og salater.

Pelargonie (duftpelargonie) – aromatisk, bruges i bagværk og drikke.

Dahlia / georginer – kan spises rå eller tilberedt, smag varierer.

Studenternellike – let krydret, flot som pynt på kager og desserter.

Blomsterkarse / tallerkensmækker – et hint af karse i smagen. Pynt din salat eller rugbrødsmad med dem.

Forglemmigej – pynt din kage eller salat med de yndefulde blomster.

Solsikke – kronbladene på solsikken kan du tørre og pynte på dine kager. De helt nyudsprungne solsikker kan du tilberede som var de artiskokker.



Fuchsia – brug blomsten i salaten eller som pynt på dine kager.

Persilleblomst – blomsten smager af persille. Put den i snapsen, eventuelt sammen med krondild, og brug den til krebsegildet.

Hibiscus, syrisk rose – sylt de friske blomster og kom de tørrede i urteteen.

Gladiolus – brug de spiselige blomster som kagepynt eller fyld dem med flødeost eller is.



Eksempler på vilde spiselige blomster:



Hyldeblomst – klassisk til saft, pandekager og desserter.

Viol – sød og dekorativ, perfekt til desserter.

Rødkløver – mild og sød, flot i salater.

Hybenroser – kandiser kronbladene, eller brug dem i kryddereddiken. Du kan også lave syltetøj og gele af dem.

Mjødurt – lav en sirup til kager, desserter, ost og æbler.

Kamille – kom kamilleblomsterne i teen, eller pynt din lagkage med dem.

Mælkebøtte – hele mælkebøtten kan spises. Brug dem i salaten eller lav mælkebøttefritter.

Hvordan dyrker jeg spiselige blomster?

Du kan dyrke spiselige blomster i haven, men det er også muligt at dyrke dem i altankasser, højbede eller i vindueskarmen, hvis du ikke har en have.

Du skal plukke dem, mens blomsterne er spæde, og duggen er fordampet. Det gør, at blomsterne har mere smag og duft.

Det er vigtigt, at blomsterne ikke står gemt væk under nogle buske. De skal gerne stå i en køkkenhave. Blomsterne kan blomstre igen år efter år, hvilket giver dig mulighed for at bruge spiselige blomster i madlavningen i flere år fremover.

De fleste sommerblomster skal plantes ud, når nattefrosten er væk. Det er oftest i maj, men det kan være en god idé at vente til start juni.

Der findes blomster, der er étårige, men også nogle, der kan blomstre op til flere år.

Du kan købe frø til spiselige blomster i de fleste havecentre.

Skrevet af Jette Nørrelund Larsen



Hvad er der fokus på hos seniorerne?



Seniorrådet har kigget lidt på trends og tendenser for seniorer i øjeblikket.

Generelt er tendensen, at seniorer ønsker at forblive selvhjulpne og sunde gennem fællesskab med andre, ikke kun andre seniorer, men andre i alle aldersklasser.

Der er for eksempel et "hit" at træne styrke for at undgå fald og for at opretholde muskelmasse – det opnås ved at styrketræne – denne sport vil typisk være "alenesport".

Mange vælger at kombinere motion og det sociale – det kan for eksempel være gymnastik, stavgang eller cykelture.

Andre igen, synes at holdtræning er lige noget for dem, og her kan man finde rigtig mange forskellige hold ved at kigge på Brøndby Kommunes hjemmeside, bruge Socialkompas, se hvad de frivillige organisationer i Brøndby har at byde på – ja mulighederne er mange 😊

Vi hører også at det er "in", at sætte hjernen lidt på arbejde, det kunne være med aktiviteter så som spil, kortspil, puslespil eller læsning – og gerne sammen med børn eller børnebørn.

Og så er det jo altid dejligt med rolige aktiviteter såsom at gå ture i naturen, plukke blomster i grøftekanterne eller tage sig en velfortjent velvære-dag med dejlige dufte omkring sig. Måske sammen med en ven eller veninde – lyder det ikke bare skønt.

Du vælger hvilke trends der er noget for dig – vi siger god fornøjelse 😊

Skrevet af Anni Bøgh



Socialkompas



ET KOMPLET TILBUDSOVERBLIK

**Hundredvis af sociale
tilbud i din kommune
– samlet ét sted**

 socialkompas

Er du på udkig efter nye fællesskaber – måske en samtalegruppe, et vandrehold eller kreative aktiviteter? Så er der gode muligheder for at finde noget, der passer til dig.

Via platformen Socialkompas, som Brøndby Kommune er en del af, kan du nemt få overblik over lokale tilbud. På Brøndbys egen side finder du allerede 247 forskellige aktiviteter fra både kommunen og foreningslivet.

Gå på opdagelse på brondby.socialkompas.dk og find inspiration til nye oplevelser, fællesskaber og aktiviteter for seniorer i lokalområdet.

Whats' not to like 😊

