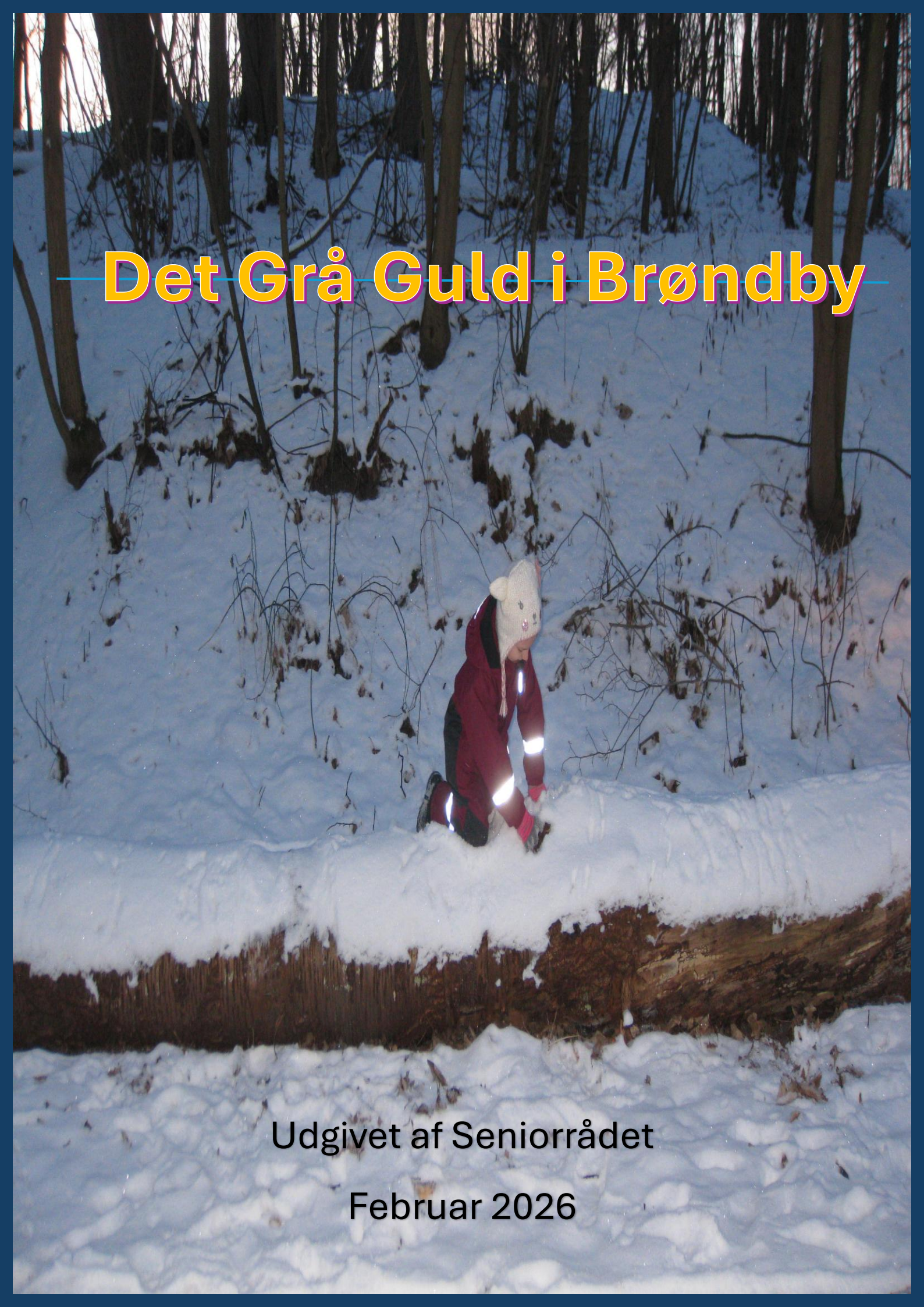




Det Grå Guld i Brøndby

Udgivet af Seniorrådet

Februar 2026

Forord

Et nyt Seniorråd har taget fat på arbejdet, og vi er valgt for en fireårig periode. Jeg ser frem til et godt og konstruktivt samarbejde. Seniorrådets mål er – som altid – at gøre det bedste for Brøndbys seniorer og varetage deres interesser.

Har du oplevet noget generelt, som du mener, vi bør se nærmere på, er du meget velkommen til at kontakte os på seniorrad@brondby.dk. Dit input er vigtigt for vores arbejde.

Vi kommer fortsat til at beskæftige os med mange af de samme områder som tidligere år, og vores erfaring viser, at vi kan gøre en forskel og få sager igennem, som er til gavn for kommunens seniorer.

Et godt eksempel er, at Brøndby Kommune nu har fået en pårørendevejleder, som tilbyder støtte og vejledning til pårørende – et initiativ, som Seniorrådet har været med til at sætte i gang. Har du behov for denne støtte, kan pårørendevejlederne kontaktes på telefon 43 28 29 08 eller mail Paarorendevejleder@brondby.dk.

Seniorrådet har gennem årene haft et tæt og positivt samarbejde med mange interessenter i kommunen – og ikke mindst med Brøndby Kommune. Det samarbejde sætter vi stor pris på, og det fortsætter naturligvis med det nye Seniorråd.

Hvert kvartal udgiver vi *Det Grå Guld i Brøndby*, som er Seniorrådets blad. Bladet kan findes på bibliotekerne, hos lægerne og i aktivitetshusene Møllen og Brønden. Det er gratis, og indeholder masser af spændende og relevant læsning. Du er meget velkommen til at bidrage med idéer og input til bladet ved at skrive til seniorrad@brondby.dk inden næste deadline.

Igen i år deltager vi i Senormessen 2026, som afholdes i slutningen af oktober. Vi samarbejder fortsat med Brøndby Hallen, og som noget nyt er Brøndby Kommune nu tovholder på messen. Senere på året vil der komme mere information om arrangementet.

Seniorrådet ønsker at være i tæt dialog med borgerne, og gennem temamøder i løbet af året arbejder vi målrettet på at nå ud til flere. Tidligere har emner som testamente og fremtidsfuldmagter, IT-svindel og bolig været på dagsordenen. Har du forslag til emner, som kunne være relevante for et kommende temamøde, hører vi meget gerne fra dig.

Jeg ser frem til en ny periode i Seniorrådet og glæder mig til gode møder, samtaler og input fra dig.



*På gensyn
Anni Bøgh Helander
Forperson for
Seniorrådet i Brøndby*

En frisk start på dagen – med en grøn smoothie der gør godt

Man behøver hverken være sundhedsekspert eller ung motionsentusiast for at få glæde af en god smoothie. Faktisk kan en enkel, hjemmelavet smoothie være en nem måde at få flere vitaminer og fibre ind i hverdagen – uden at det føles som en kur.

Denne smoothie kaldes **“Frisk-Frister”**, og navnet passer godt. Den smager mildt, friskt og let sødligt, samtidig med at den mætter behageligt.

Opskriften er enkel: en pære for sødme, lidt bladselleri og agurk for friskhed, avocado for en blød og cremet konsistens, samt citron og mynte som giver et lille løft til smagen. Tilsæt plantemælk eller almindelig mælk – og gerne et par isterninger – og blend det hele.

Resultatet er en drik, der er let at drikke, skånsom for maven og fyldt med naturlige næringsstoffer. Mange ældre oplever, at appetitten ikke altid er som før, og her kan en smoothie være en god måde at få noget sundt ned – især om morgenen eller som et lille mellemmåltid.

Det bedste er, at man nemt kan tilpasse den efter smag. Mere pære for sødme, mere citron for friskhed – eller lidt ekstra mælk, hvis man vil have den tyndere.

Små vaner kan gøre en stor forskel. Og nogle gange begynder de med noget så simpelt som et glas frisk smoothie.



Af: Susanne Villadsen

Fastelavn

Fastelavn er meget mere end udklædning, fastelavnsboller, fastelavnsris og slå katten af tønden.



Fastelavn var oprindeligt aftenen før den 40 dage lange katolske faste. Den indledtes Askeonsdag, som altid falder på onsdagen i den syvende uge før Påskedag.

I Danmark er fastelavn dog længe blevet brugt som betegnelse for alle de 3 dage der gik forud for fasten.

Den startede som en gammel hedensk frugtbarhedsfest. Frugtbarhedsfesten var en vigtig del af folks forestillingsverden, så da kristendommen kom til landet, overtog kirken nogle af skikkene og kobled dem til Påsken.

Ved reformationen i 1536 forsøgte præsterne, dog uden held, at afskaffe fastelavnsskikkene, som de mente var blevet for løsslupne.

Med tiden var de fleste frugtbarhedsritualer gledet ud af fastelavnsfesten, og løjerne havde fået overtaget. Tøndeslagning, udklædning og masser af mad og drikke var nu blevet det vigtigste for folk.

Fastelavn var dengang de voksnes fest, og hvis børnene overhovedet fik lov at være med, var det som tilskuere. De voksne klædte sig ud og drog fra gård til gård, hvor de blev budt på æbleskiver og snaps. Det var også de voksne der slog "Katten af tønden". Katten i tønden skulle helst være sort, for den skulle repræsentere de mørke kræfter i natur og menneske.

Skikken med at slå med fastelavnsris, i betydningen: "at rise, for at vække nogen af søvnen", er også oprindeligt en voksenskik. Risene blev pyntet med figurer af svøbelsesbørn, duer og andre kærligheds- og frugtbarhedssymboler. Så risede man kvinderne, og mente det gjorde dem mere frugtbare.

Fastelavn er i vore dage blevet ændret fra en voksentradition, til en ren børnetradition med fastelavnsris, slåen "Katten af tønden" – i dag er tønden fyldt med slik og eventuelt en sort kat lavet af pap – udklædning og raslen med bøsser. Historisk set, er fastelavn som børnenes fest, et moderne fænomen der har eksisteret i mere end hundrede år.

En ting har dog overlevet fra voksen- til børnetradition, nemlig fastelavnsbollen, der gerne spises af både børn og voksne.

Fastelavnsbollen

Oprindeligt var en fastelavnsbolle, en såkaldt hvedekage. Hvedekagerne var i gammel tid betegnelsen for det fine brød, som man kun bagte til særlige lejligheder.

I Tyskland bagte bagerne allerede i 1600-tallet, fastelavnsboller og kringler. Den tyske skik bredte sig til Danmark via Sønderjylland til resten af Danmark og videre til Norden.

Omkring 1700-tallet var det skik at blande krummen med smør, bløde det op i varm mælk, og derpå spise det.

I det 19 århundrede lancerede man den fastelavnsbolle vi kender i dag: et stykke wienerbrød fyldt med enten syltetøj, creme eller flødeskum, og på toppen pyntet med et drys flormelis eller glasur.

I sin oprindelige form, blev fastelavnsbollen brugt som en del af løjerne. Bollen blev hængt op i en snor og man skulle så, med bind for øjnene, forsøge at spise den i en konkurrence med andre. I dag bruger man stadig ”at bide til bolle”, men her må man ty til en ganske almindelig bolle, for moderne boller med flødeskum og syltetøj, egner sig ikke til at blive hængt op.

Af Annette Bjørn Henriksen



Borgernes side

Af: JNL

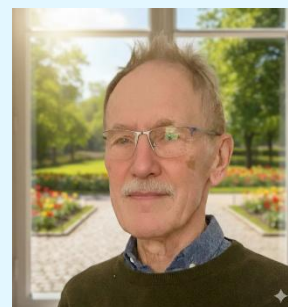
Trafikstøj er til gene for mange mennesker og påvirker helbredet og livskvaliteten.

Af Brøndby Kommunes ca. 17.000 boliger er 64 % støjplagede på grund af trafikstøj. Kommunen ønsker at bidrage til en øget livskvalitet for dig som borger, og kampen mod trafikstøj er højt prioriteret. Det er imidlertid svært for alvor at rykke noget, når synderen hovedsagelig er de statsejede motorveje.¹

En glædelig nyhed er dog, at støjskærmen langs Holbækmotorvejen bliver færdig i foråret 2026.²

Claus fra Brøndby Strand

Jeg har nu boet i Brøndby Kommune i lidt over 2,5 måned. Jeg flyttede til Søholtparken 1. december fra et parcelhus i Hvidovre, som jeg efterhånden syntes var blevet for stort. Huset havde også en stor have, der skulle passes. Jeg besluttede mig for at sælge og så mig om efter et mindre rækkehus og faldt over ét i Søholtparken, der er meget nyere, end det jeg kommer fra. Her er der heller ikke så meget vedligehold at tænke på, og haven er meget mindre. Jeg har prøvet at slå græsset en enkelt gang lige inden, jeg flyttede ind. Det tog mig kun 8 minutter, hvor det førhen tog en lille time. Rækkehusene i Hvidovre er allesammen af lidt ældre dato, og de er som regel i 3 plan, hvilket ikke gør dem særlig seniorvenlige. Der er både kælder og førstesal med en masse trapper. De er heller ikke billige, og hvis du ønsker noget nyere, så er vi altså oppe på 6-7 mio. kr.



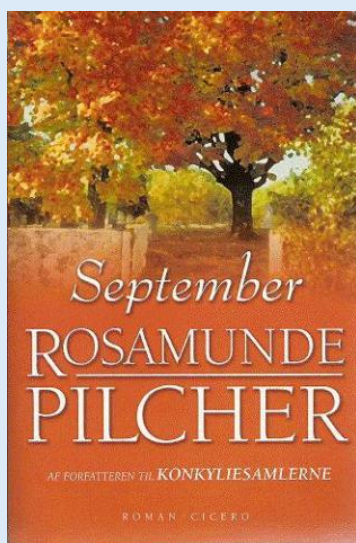
Men hvis jeg skal sige noget om Søholtparkens placering i Brøndby Strand, så ligger den desværre tæt på Køge Bugt Motorvejen. Før boede jeg også tæt på motorvejen, men her er der mere støj, især foran huset ud mod det åbne areal, hvor Søholtgården ligger. Selvom jeg normalt ville vælge at have mit soveværelse mod nord, har jeg valgt et mindre værelse med sol på den anden side af huset ud mod haven. Jeg ville ellers sove rigtig dårligt på grund af støjen, hvis jeg ønskede at have et vindue åbent om sommeren. Jeg har endnu ikke fået talt så meget med andre i bebyggelsen endnu, så jeg ved egentlig ikke, om de også er generet af støjen. Min bror bor dog i nærheden i Bækkelund, og når vi en sommeraften sidder ude i haven hos ham, kan vi tydeligt høre motorvejen, især når vinden kommer fra vest. Vi har tit snakket om, at det er lidt af en plage.



¹ Forside - Støjhandlingsplan 2024-2029 - Brøndby Kommune



² Støjskærm langs Holbækmotorvejen i Brøndby bliver færdig i foråret 2026



BOGANMELDELSE

Rosamunde Pilcher er en engelsk forfatter, som har skrevet en del bøger om familierelationer.

Dejlige, positive og gode bøger, som ofte foregår i Cornwall eller Skotland. Nogle personer går igen i flere af bøgerne, dog er det ikke nødvendigt at læse dem i rækkefølge.

“Konkyliesamlerne” er nok forfatterens mest kendte, og blev kendt i hele verden efter udgivelse.

Det er historien om familien Keeling i 3 generationer. Hovedpersonen Penelope Keeling nærmer sig afslutningen på et begivenhedsrigt liv; og ser i glimt tilbage på det liv hun har levet og personerne i det. Denne bog kan virkelig anbefales. Og vil man læse mere af samme forfatter kan anbefales:

“Vejen hjem”

“September”

“Vintersolhverv”

Rosamunde Pilcher har skrevet mange andre bøger; romanerne er velskrevne og underholdende. Persongalleriet er dejlige personer, som er mere eller mindre gode. Ihvertfald dejlige romaner, som anbefales i en urolig og uforudselig tid, som et slags” Helle.

Skrevet af Elsebeth Paustian



It-kriminalitet er en af de mest udbredte former for kriminalitet. Den digitale udvikling har åbnet døre for nye muligheder for borgere, men har også givet kriminelle nye muligheder for at begå forbrydelser.

Danmark er blandt de mest digitaliserede lande i verden. Vi kommunikerer med det offentlige i e-Boks, køber vores dagligvarer på nettet og er vant til at overføre penge på få sekunder fra vores telefon. På nettet holder vi kontakt med folk, vi kender, og møder nye mennesker fra hele verden. Det er blevet hverdag for de fleste af os at kommunikere online fra vores telefoner og computer. Udviklingen giver mange fordele, men øger også risikoen for, at vi bliver udsat for digital svindel.

Alle kan blive udsat for svindel

Økonomisk it-kriminalitet og digital svindel sker ikke kun for ældre. Folk i alle aldre bliver forsøgt svindlet – nogle gange opdager vi svindelforsøget andre gange, falder vi i med begge ben.

5 gode råd til at undgå digital svindel

- Stop op, tag dig god tid og mærk efter, inden du klikker, betaler eller deler personlige oplysninger. Det er vigtigt at undgå forhastede beslutninger.
- Vær opmærksom på faresignalerne, hvis kommunikationen ændrer sig pludseligt eller hvis du føler dig presset til at handle hurtigt.
- Bekræft identiteten på den, du er i kontakt med. Brug myndighedernes officielle kanaler og hvis det er en person, du kender, så ring selv op på det nummer, personen normalt bruger.
- Få flere øjne på. Er du i tvivl, så tag dig tid til at spørge en, du kender, til råds.
- Del aldrig personlige oplysninger som fx mit MitID eller personlige koder – heller ikke til familie og venner.

Kilde og mere information kan du finde på det kriminalpræventive råds hjemmeside <https://dkr.dk/it>

Af: Annette Bjørn Henriksen

