



GLOSTRUP
K O M M U N E



2022-2023

HÅNDBOG

for pensionister i alle aldre

KONTAKT

Glostrup Kommune

Rådhuset Rådhusparken 2

Tlf.: 4323 6100

glostrup.kommune@glostrup.dk

www.glostrup.dk

Åbningstider:

Borgerservice:

Mandag 10.00-17.00

Tirsdag 10.00-12.00 Onsdag Lukket

Torsdag 10.00-17.00

Fredag 10.00-12.00

Borgerservice har obligatorisk tidsbestilling.

Du kan booke tid på www.glostrup.dk eller ved at

ringe til kontaktcentret på tlf.: 4323 6100

Rådhus, reception og selv- og medbetjeningsområde:

Mandag og torsdag 9.30-17.00

Tirsdag og onsdag 9.30-14.00

Fredag 9.30-13.30

Telefontider:

Mandag, tirsdag og onsdag 9.00-14.30

Torsdag 9.00-17.30

Fredag 9.00-14.00

Borgerservice har obligatorisk tidsbestilling.

Du kan booke tid på www.glostrup.dk

Glostrup Kommune holder lukket følgende dage ud over helligdage:

1. maj

Fredag efter Kristi Himmelfartsdag

Grundlovsdag

Mellem jul og nytår



Selvbetjening:

Benyt NemID eller MitID. Det kan bestilles på www.nemid.nu på www.mitid.dk eller i Borgerservice.

Husk at medbringe billedlegitimation.

MitID erstatter NemID. Fra juni 2022 vil det være muligt

at bruge MitID. Du kan læse nærmere om MitID på

www.borger.dk eller www.mitid.dk

Kommunen giver dig mulighed for at betjene dig selv døgnet rundt via kommunens hjemmeside på en lang række områder:

- Flytteanmeldelse
- Bestil sundhedskort
- Skift læge og sygesikringsgruppe
- Betal regninger til kommunen
- Bestille tid til betjening i Borgerservice
- Giv feedback (hjælp os med at holde øje med kommunen fx løse fliser)

På www.borger.dk kan du:

- oprette digital postkasse
- beregne og søge folkepension
- søge varmemhjælp og helbredstillæg
- beregne og søge boligstøtte
- bestille EU- sygesikring (blåt sundhedskort).

Udgivet af:

Glostrup Kommune

Rådhusparken 2

2600 Glostrup

Tlf: 4323 6100

Glostrup.kommune@glostrup.dk

Layout og tryk:

Hellbrandt A/S Trykcenter

Oplag: 2.700

Gældende fra januar 2022 - 2023

KÆRE PENSIONIST

Denne håndbog er tænkt som en hjælp og inspirationskilde i din hverdag.

Det gode seniorliv handler om livskvalitet, og her i Glostrup har vi heldigvis mange former for aktive og sociale fællesskaber, som du kan blive en del af. Det kan du læse mere om her i håndbogen.

Seniorlivet betyder for mange, at der kommer lidt småskavanker, man bliver tvunget til at forholde sig til. Et godt råd fra vores sundhedskonsulenter er, at forebyggelse giver bedre resultater end behandling. Det gælder i øvrigt for alle – også os der endnu ikke har nået seniorlivet. Men er uheldet ude, og man er blevet syg eller kommet til skade, så skal man naturligvis have den bedst mulige hjælp – med omsorg og værdighed for øje.

Håndbogen er ikke udtømmende på alle områder, og der sker af og til ændringer af love og regler. Har du brug for mere information, er du altid velkommen til at henvende dig til de kontaktpersoner, som står nævnt i håndbogen, eller i Center for Borgerkontakt og Arbejdsmarked.

Har du brug for hjælp til at læse breve fra det offentlige, kan du kontakte Borgerservice.

Jeg håber, at håndbogen kan give dig inspiration og hjælp til at få et godt og aktivt liv her i Glostrup Kommune.

Rigtig god læselyst.

Venlig hilsen

Kasper Damsgaard

Kasper Damsgaard
Borgmester



INDHOLD

1 AKTIVITETER

- 6 Oplysningsforbund, aftenskoler
- 6 Specialundervisning for voksne
- 7 Glostrup Bibliotek
- 8 Kulturarrangementer
- 8 Ferierejser
- 8 Skovture og særlig skovtur
- 9 Frivillighedsportal
- 9 Frivilligt socialt arbejde
- 10 Frivillig på ældrecentre
- 10 Foreninger
- 11 Seniorforeninger
- 11 Seniorklubber
- 12 Nyttehaver
- 12 Bio for pensionister - og alle andre
- 12 Lokalhistorie
- 13 Oversigt over IT-undervisning i kommunen

2 DAGCENTRE, AKTIVITETS- OG KULTURCENTRE

- 14 Aktivitetscentret Sydvestvej
- 14 Dagcentret på ældrecenter Hvissinge
- 14 Demensdagcentret
- 15 Aktivitets- og samværstilbud
- 16 Kvarterhuset, Vestervangskvarteret
- 16 Aktivitetshus Paraplyen
- 16 Mænds Mødested

3 HJÆLP OG STØTTE

- 17 Fælles om veteraner
- 17 Beskyttet beskæftigelse
- 18 Hjemmepleje
- 19 Hjemmesygepleje
- 19 Sygeplejeklinik på Dommervangen

- 20 Socialpædagogisk støtte
- 20 Udskrivningskoordinatorer
- 20 Ledsagerordning
- 20 Hjælp til døende
- 21 Pleje af døende og pasningsorlov
- 21 Tryghedsopkald
- 21 Akuttelefon
- 22 Besøgsvenner/Besøgstjeneste
- 22 Tilbud til borgere med demens
 - Dagcenter, se side 14-15
 - Aflastning, se side 33
 - Botilbud, se side 34
- 23 Typiske advarselstegn på demens

4 SUNDHED, FOREBYGGELSE, TRÆNING & MOTION

- 24 Motionscentret i Glostrup Fritidscenter & svømmehal
- 24 Adgang til svømmehallen
- 24 Genoptræning efter behandling på hospitalet
- 25 Genoptræning og vedligeholdende træning
- 25 Gåstrup - Glostrups Gå-Fællesskaber
- 26 Omsorgstandpleje
- 26 KOL og Type 2 Diabetes - Forløbsprogram
- 27 Kræft og kræftrehabilitering - Forløbsprogram
- 27 Rygestopkurser
- 27 Forebyggende samtaler om alkohol
- 28 Livstils kursus - Sunde Vaner
- 28 Forebyggende hjemmebesøg
- 29 Sundhedsformidlere - Sundhed på dit sprog
- 29 Motion
- 29 Alkoholbehandling

5 MAD OG MÅLTIDER

- 30 Café Smørhullet - Viol Caféen
- 30 Madservice
- 31 Spisetilbud
- 31 Spisevenner
- 31 Kostvejledning v/diætist
- 32 Råd om mad når du er over 65 år

6 | BOLIGER OG BOFÆLLESKABER

- 33 Midlertidige ophold
- 33 Bofællesskaber for seniorer
- 34 Botilbud til handicappede
- 34 Botilbud til sindslidende
- 34 Plejeboliger
- 36 Ældreboliger

7 | HJÆLPEMIDLER, FORBRUGSGODER & BOLIGINDRETNING

- 37 Kvikskranken
- 37 Bevilling af hjælpemidler
- 37 Særlige personlige hjælpemidler
- 37 Tekniske hjælpemidler
- 37 Frit valg af hjælpemidler
- 37 Nødkaldsapparat
- 38 Høreproblemer
- 38 Synsproblemer
- 38 Hjælpemiddelcenter
- 39 Forbrugsgoder
- 39 Hjælp til boligindretning og boligskit
- 39 Støtte til køb af bil

8 | PENSION OG ØKONOMI

- 40 Boligstøtte
- 40 Efterlevelsespension og begravelseshjælp
- 40 Folkepension
- 41 Opsat folkepension
- 41 Førtidspension
- 42 Helbredstillæg
- 42 Personlig tillæg
- 42 Høreapparater - helbredstillæg
- 42 Lån til betaling af ejendomsskatter
- 43 Merudgifter
- 43 Skatteforhold
- 44 Meddelelsespligt
- 44 Varmetillæg
- 44 Ældrecheck
- 44 Priser og godkendte takster
- 44 Økonomisk rådgivning, Glostrup

9 | RÅD OG POLITIKKER

- 45 Handicaprådet
- 45 Seniorrådet
- 46 Handicappolitik
- 46 Sundhedspolitik
- 46 Sundheds- og forebyggelsesstrategi

10 | VÆRD AT VIDE

- 47 Borgerrådgiver
- 48 Hospice
- 48 Kørekort
- 48 Glostrup Alderdomsfond
- 49 Persondata (GDPR)
- 49 Aktindsigt
- 49 Pas
- 49 Gratis juridisk rådgivning

11 | BEFORDRING

- 50 DSB 65-billet
- 50 Servicebus
- 50 Pensionistkort
- 51 Flextrafiks handicapkørsel
- 51 Rejsekort personligt, pensionist
- 51 Kørsel til læge

12 | NYTTIGE TELEFONNUMRE OG LINKS

- 52 Nyttige telefonnumre og links
- 52 Egne noter

OPLYSNINGSFORBUND/AFTENSKOLER

Oplysningsforbundene i Glostrup tilbyder en række kurser i alt fra kreative og musiske fag til it-undervisning, sprog og afspænding. De tilbyder endvidere en mangfoldighed af foredrag og kulturelle arrangementer.

AOF Storkøbenhavn og Vestegnen

Siestavej 7, 2600 Glostrup, tlf.: 9292 1080
www.aofvest.dk
aftenskole@csk.aof.dk

FOF Københavns Omegn

Parkvej 6, 2. sal, 2630 Taastrup, tlf.: 4399 9011
www.fof-taastrup.dk
info@fof-taastrup.dk

Musikskolen SPIL OP

Kontakt: Ina Kjelstrup Hansen, tlf.: 2081 7728
www.musikskolen.info
ina.kjelstrup.vhk@gmail.com

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Kultur og Idræt
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6540 og 4323 6541
Tlf.tid: Rådhusets åbningstid
kultur@glostrup.dk
www.glostrup.dk/foreningsoversigt



SPECIALUNDERVISNING FOR VOKSNE

Hvis du har et fysisk eller psykisk handicap, kan du få særlig tilrettelagt undervisning og rådgivning for at afhjælpe eller begrænse dit handicap. Tilbuddet omfatter ikke ordblinde.

Tilbuddet omfatter:

- Specialundervisning
- Specialpædagogisk bistand

Tilbuddet er tidsbegrænset og gælder kun, hvis du ikke kan benytte dig af andre relevante tilbud. Tilbuddet gælder ikke, hvis du er indlagt på sygehus.

Specialundervisning

Specialundervisning skal bidrage med metoder og hjælpemidler, som kan kompensere for dit handicap, så du bedre kan deltage i samfundslivet. Det er dine forudsætninger, færdigheder og behov, som ligger til grund for undervisningen og rådgivningen.

Specialpædagogisk bistand

Specialpædagogisk bistand skal bidrage med den ekstra hjælp, du behøver for at udbytte af specialundervisningen. Hvis du, grundet dit handicap, har svært ved at tilegne dig viden, metode eller behov for et bestemt hjælpemiddel, kan du tilbydes hensyntagende undervisning. Den hensyntagende undervisning skal hjælpe og styrke dig, så du kan få udnytte af din specialundervisning.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Handicap, Psykiatri og Misbrug
Team Voksne med Særlige Behov
Handicap.psykiatri.misbrug@glostrup.dk
Tlf.: 4323 6100

Hvis det drejer sig om instruks/vejledning vedr. Hjælpemidler:

Center for Sundhed og Velfærd
Træning og Hjælpemidler
Tlf.: 4323 6691
Tfl.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00

www.glostrup.dk/specialundervisning

GLOSTRUP BIBLIOTEK – alt mellem himmel og jord

Bibliotekets materialer

Dagens avis og aktuelle tidsskrifter er altid tilgængelige i det hyggelige åbne biblioteksrum, og foruden en stor samling bøger har biblioteket lydbøger, spil m.m. til ud-lån. Bibliotekets personale står altid klar med anbefalinger til gode læseoplevelser, og søger du en bestemt bog eller materiale som biblioteket ikke har, kan biblioteket nemt bestille det hjem til dig fra et andet bibliotek.

Hjemmeside

På www.glostrupbib.dk kan du altid holde dig opdateret om bibliotekets tilbud. Her kan du også søge, reservere og forny dine lån. Hjemmesiden giver dig desuden mulighed for at bruge internettjenester, hvor du bl.a. kan streame e-bøger, lydbøger og film og anvende artikelbaser. Kig forbi biblioteket i den betjente åbningstid, så kan du blive hjulpet i gang med bibliotekets digitale tilbud.

It-kurser, it-café og faciliteter

På biblioteket kan du frit benytte computere med adgang til internettet, og du kan deltage i gratis it-kurser, som har særligt fokus på begyndere. Biblioteket har sin egen it-café, hvor du hver onsdag fra kl. 14.30-16.30 kan få hjælp til at bruge internettet, din tablet, smart-phone eller lignende. Bibliotekets it-kyndige frivillige står klar til at hjælpe dig. Der er ingen tilmelding, bare mød op.

Kultur og oplevelser

Biblioteket afholder ca. 80 kulturarrangementer årligt - heriblandt forfatteraftener, koncerter, lokalhistoriske foredrag og læsekredse. Du kan holde dig orienteret om programmet enten i bibliotekets trykte kulturkalender eller på bibliotekets hjemmeside. Der er en beskedent deltagerbetaling på arrangementerne.

Biblioteket har sit eget Kulturkorps af frivillige, der hjælper til ved arrangementer og får en masse gode oplevelser sammen.

Biblioteks-klubben

Biblioteksklubben er for dig, som har særlig interesse for bibliotekets kulturtilbud. Som medlem af klubben får du rabatfordele, når du køber billetter til arrangementerne. Derudover får du tilsendt nyhedsbrev pr. mail ca. en gang om måneden med information om bibliotekets aktiviteter.

Særligt for læsebesværede

Biblioteket har en række tilbud til dig, som har læsehandicap af større eller mindre grad, bl.a. en samling af bøger med stor skrift og lydbøger.

Biblioteket bringer ud

Hvis du bor i Glostrup Kommune og er forhindret i at besøge biblioteket pga. handicap eller gangproblemer, tilbyder biblioteket at hente og bringe bøger til dig en gang om måneden. Kontakt biblioteket hvis du eller en du kender har lyst til at høre mere om ordningen.

Åbningstider og selvbetjent åbent

Glostrup Bibliotek har åbent alle ugens dage fra kl. 7-22 og betjening i tidsrummet:
Mandag-torsdag kl. 10.00-19.00
Fredag kl. 10.00-16.00
Lørdag kl. 10.00-14.00

Glostrup Bibliotek tilbyder selvbetjent bibliotek, hvor du kan benytte bibliotekets faciliteter. I ydertimerne er der ikke personale til stede, og du skal lukke dig ind med dit NemId /MitId.

For at komme ind i den selvbetjente åbningstid skal du:

- være indmeldt som låner – dette kan du evt. selv gøre via hjemmesiden og dit nemid
- have en pinkode på 4 tal, som du selv vælger.

Spørg personalet i den betjente åbningstid eller læs mere på bibliotekets hjemmeside.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Glostrup Bibliotek
Kildevældets Allé 5
Tlf.: 4323 6820
glostrup@glostrupbib.dk
www.glostrupbib.dk



AKTIVITETER

Kulturarrangementer • Ferierejser • Skovture og særlig skovtur

KULTURARRANGEMENTER

Der afholdes mange forskellige kulturarrangementer i løbet af året - blandt andet Glostrup Festival i august og Kultur-nat i september.

Du kan finde en oversigt over aktuelle arrangementer i Det Sker i Glostrup i Folkebladet, på www.glostrup.dk/kulturrkalender og på www.facebook.com/kulturglostrup

YDERLIGERE OPLYSNINGER

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Kultur og Idræt

Tlf.: 4323 6543

kultur@glostrup.dk www.glostrup.dk



FERIEREJSER

Glostrup Kommune arrangerer årligt en ferierejse for pensionister til et skønt sted i Danmark, typisk i juni måned. Der er plads til godt 50 deltagere pr. rejse.

Hvem kan deltage?

Pensionister og efterlønsmodtagere med bopæl i Glostrup Kommune. Alle er meget velkomne til at søge. Gruppen vil dels være borgere med særligt behov for ferierejse og dels borgere, der blot ønsker at komme med på rejsen. Du skal være selvhjulpen og selv kunne stige af og på bussen. På turen deltager en medarbejder fra kommunen og en hjælper, som kan være behjælpelige med lettere personlige opgaver, som eksempelvis hjælp til støttestrømper og øjendrypning. Der er deltagerbetaling.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Idræt og Kultur

Rådhusparken 2

Tlf.: 4323 6425

kultur@glostrup.dk

www.glostrup.dk/ferierejse

SKOVTURE OG SÆRLIG SKOVTUR

Glostrup Kommune arrangerer hvert år skovture for pensionister i maj/juni måned. Du skal bo i Glostrup Kommune for at deltage.

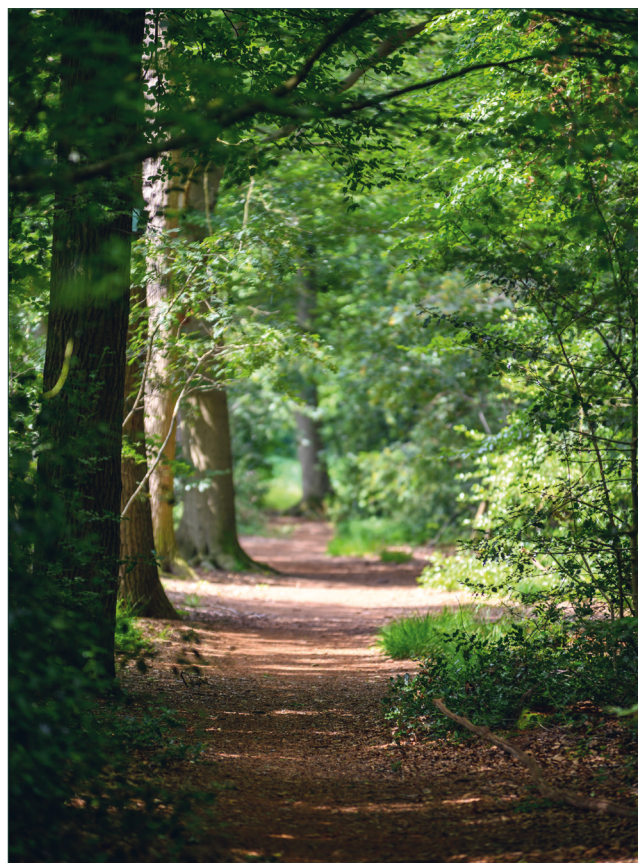
Skovture

Vi kører gennem den dejlige danske natur, hvor medlemmer af kommunalbestyrelsen guider og fortæller om interessante ting, vi passerer på turen. Vi standser undervejs for at strække ben, se os omkring og evt. nyde en kop kaffe. Efter den korte pause kører vi til årets lokation, hvor vi spiser dejlig mad og nyder livemusik. Der er tradition for, at borgmesteren byder velkommen på alle turene. Efter middagen serveres kaffe og kage, mens musikken spiller op til dans for dem, som har lyst til det.

Du skal være selvhjulpen for at deltage på de almindelige skovture. Billetsalget foregår på Glostrup bibliotek.

Særlig skovtur

Hvert år tilrettelægges en særlig skovtur for hjemmeboende pensionister og efterlønsmodtagere, der af forskellige årsager ikke er i stand til at deltage i de øvrige skovture. Turen ligger typisk i starten af juni.



Turene er kortere, og der er mulighed for hjælp efter behov. Turene starter fra ældreboligerne Nordre Ringvej og Stenager 6 kl. 10. Herefter kører vi til ældreboligerne Asylvej (Kildegården) og Lilliendalsvej. Billetter købes ved at kontakte Kultur- og Fritidskoordinatoren.

Hvor og hvornår annonceres turene?

Du kan se, hvornår årets skovture finder sted i martsnummeret af Seniorrådets blad "Egen". I starten af marts kan du også finde oplysninger om årets skovture, udflugtsmål, billetsalg, pris m.m. på www.glostrup.dk/skovtur samt i Folkebladet. Der er deltagerbetaling.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Kultur, Idræt og Fritid
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6425
kultur@glostrup.dk
www.glostrup.dk/skovtur

FRIVILLIGHEDSPORTAL

På Glostrup Kommunes frivillighedsportal kan foreninger, frivillige og institutioner finde brugbar viden om frivillighed i Glostrup. På portalen kan du bl.a. finde en oversigt over, hvilke muligheder der er for at blive frivillig i Glostrup, eller du kan finde inspiration til, hvordan du kan søge om tilskud til foreningsaktiviteter i kommunen. Du kan også finde inspiration til, hvordan man skaber en bæredygtig frivillighedskultur og finde hjælp til retningslinjer og regler på området. Gå gerne på opdagelse på portalen: www.glostrup.dk/frivillighed

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Kultur og Idræt
Tlf.: 4323 6543
kultur@glostrup.dk
www.glostrup.dk/frivillighed

FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

Frivilligt socialt arbejde

I Glostrup kommune er der mange frivillige, som yder en stor indsats til glæde for de mange, der deltager i de forskellige tilbud, arrangementer og aktiviteter. Hvis du gerne vil være frivillig, kan du henvende dig et af de steder, hvor der allerede er frivillige. Det er der bl.a. i foreninger under folkeoplysningsloven, kulturelle foreninger, seniorforeninger, seniorklubber, i kultur- og aktivitetscentre og mange andre steder.

På vores frivillighedsportal på www.glostrup.dk/frivillighed, kan du se, hvor du kan blive frivillig, men du er også velkommen til at kontakte os i Team Kultur og Idræt, så vi kan hjælpe dig med at finde et sted, der passer til dig, dine ressourcer og interesser.

Støtte til frivilligt socialt arbejde

Glostrup kommune afsætter årligt et beløb til støtte for frivilligt socialt arbejde, som frivillige sociale organisationer, foreninger og andre grupperinger kan søge. Det er en forudsætning. At indsatsen er frivillig, og at det frivillige arbejde er til gavn lokalt for borgere i Glostrup Kommune.

Det er Kultur- og Fritidsudvalget, der behandler ansøgninger og bevilger tilskud efter indstilling fra Team Kultur og Idræt. Ansøgningerne vurderes individuelt.

Støtte til opstart af nye sociale aktiviteter eller udvidelse af eksisterende sociale aktiviteter

Glostrup Kommune støtter frivillige sociale organisationer, foreninger og andre grupperinger med opstart af nye aktiviteter eller udbygning af eksisterende sociale aktiviteter.

På vores frivillighedsportal www.glostrup.dk/frivillighed kan du læse alt om frivillighed i Glostrup. Her finder du også information om tilskudsordninger og opstart af foreninger, om aktuelle projekter og meget andet.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Kultur og Idræt
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6543
kultur@glostrup.dk
www.glostrup.dk/tilskud

FRIVILLIG PÅ ÆLDRECENTRENE

Kunne du tænke dig at gøre noget særligt for beboerne på et af kommunens tre ældrecentre, så bliv frivillig. Som frivillig på ældrecentre er du med til at skabe særlige stunder igennem aktiviteter og socialt samvær. Du er også med til at skabe større livskvalitet for beboerne og gøre ensomheden mindre. Du kan for eksempel hjælpe til ved større arrangementer, eller du kan være frivillig i selskab med beboerne, drikke kaffe, gå ture, spille kort eller bare snakke om gamle dage. Du kan også give beboerne 'vind i håret' og blive frivillig "cykelpilot" på ældrecentrenes fine rickshawcykler og duocykler. Frivillige er et værdifuldt supplement til de opgaver, personalet løser. Som frivillig gør du ikke kun en stor forskel for beboerne. Du bliver også en del af et større fællesskab.

Frivillige venneforeninger på Ældrecentre Hvissinge og Dalvangen.

Både Ældrecenter Dalvangen og Ældrecenter Hvissinge har venneforeninger, du som frivillig bliver en del af. Begge venneforeninger deltager i arrangementer og aktiviteter i dagligdagen og er med til at løfte og understøtte aktivitetsniveauet på ældrecentre.

Dalvangens Venner har en kiosk, de bestyrer to gange om ugen, samt et caféarrangement hver måned. Ældrecenter Hvissinges Venner har en købmand, torsdagsbar, wellness, faste gå- og cykelture, forskellige større arrangementer som musikfestival, motionsløb osv. Generelt understøtter venneforeningen ældrecenterets overordnede strategi om et hus i bevægelse.



Ældrecenter Sydvestvej har ikke en venneforening tilknyttet, men du kan stadig blive frivillig. Du kontakter blot ældrecenterets frivillighedskoordinator, der matcher dig som frivillig med udgangspunkt i dine ønsker. Som frivillig på Sydvestvej kan du desuden deltage i ældrecenterets aktiviteter og arrangementer.

Når du bliver medlem af venneforeningerne, bliver du en del af et netværk af andre frivillige, der - lige som dig - ønsker at gøre en forskel for ældrecentrenes beboere. Kunne du tænke dig at høre mere om at blive frivillig på et af kommunens tre ældrecentre, er du velkommen til at kontakte en af vores tre frivilligkoordinatorer på ældreområdet.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Frivilligkoordinator på Ældrecenter Sydvestvej:
tlf.: 4328 7015

Frivilligkoordinator på Ældrecenter Hvissinge:
tlf.: 2058 1543

Frivilligkoordinator på Ældrecenter Dalvangen:
tlf.: 4012 7622

FORENINGER

Foreningerne i Glostrup tilbyder et væld af spændende aktiviteter, bl.a. idræt, kunst, musik og meget mere.

Du kan finde en oversigt over foreninger med kontaktoplysninger på www.glostrup.dk/foreningsoversigt.

Kontakt den enkelte forening for at høre nærmere om aktiviteter, mødested, tider og mulighed for at blive medlem.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Kultur og Idræt
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6543
kultur@glostrup.dk

SENIORFORENINGER

Glostrup Kommune støtter foreningerne for seniorer og bidrager på den måde til, at seniorer i Glostrup Kommune har et aktivt seniorliv.

Foreningernes program

Foreningerne har en bred vifte af tilbud. Alt fra motion, spændende foredrag, udflugter, ferier, kortspil, banko og andre sociale sammenkomster. Du kan se deres program i seniorforeningernes hæfte, på www.glostrup.dk/seniorforeninger eller ved at kontakte foreningerne. I Glostrup kommune er der 10 seniorforeninger: **FOF Hyggeklubben, Glostrup Pensionistforening, Guldalderklubben, Pensionistklubben Kontakt, Ældre Sagen Glostrup, IF32 Motion og Trivsel, Aktive Kvinder, Glostrup, Motion og Trivsel i Hvingse, IF 32 Livslang idræt og Glostrup Seniorbridge.** Vil du gerne vide mere, så kan du finde oplysningerne hjemmesiden eller ved at kontakte Kultur- og Fritidskoordinatoren.

Hvordan oprettes en seniorforening?

Du kan få at vide, hvordan du opretter en forening med tilskud i seniorforeningernes hæfte, på www.glostrup.dk/seniorforeninger eller ved at kontakte kultur- og Fritidskoordinatoren.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Kultur og Idræt
Kultur- og Fritidskoordinatoren
Tlf.: 4323 6425
kultur@glostrup.dk
www.glostrup.dk/seniorklubber



SENIORKLUBBER

Glostrup Kommune har oprettet seniorklubber i forskellige boligområder. Klubberne er for beboere i de enkelte boligafdelinger.

Klubberne ligger placeret følgende steder:

Seniorklubben i Ejby

Klubhuset, Mosetoften 35
Alle er velkomne, der er fri entré.

Seniorklubben Gyvelvej, afd. 6

Beboerlokalet Gyvelvej 6 A

Vestergårdens seniorklub

Selskabslokalerne Vestergårdsvej 20

Seniorklubben Kildegården

Fælleshuset Asylvej 13

Seniorklubben Lilliendalsvej 17

Selskabslokalerne i kælderen

Seniorklubben afd. 9

Selskabslokalerne Diget 78
Seniorklubben i Ejby er åben for alle seniorer i kommunen.

Klubbernes program

Klubberne har et varieret program med hyggelige sammenkomster, der giver dig mulighed for samvær med andre tæt på din egen bopæl. Du kan kontakte seniorklubberne eller Kultur- og Fritidskoordinatoren for at høre mere.

Hvordan oprettes en seniorklub?

Hvis du ønsker, at der oprettes en klub i dit boligområde, kan du kontakte Kultur- og Fritidskoordinatoren.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Kultur og Idræt
Kultur- og Fritidskoordinatoren
Tlf.: 4323 6425
kultur@glostrup.dk
www.glostrup.dk/seniorklubber

NYTTEHAVER

I Glostrup er der en nyttehaveforening, hvor borgere som bor i lejlighed, kan leje en nyttehave. På Dommervangen i Hvissinge er der 74 nyttehaver, som udlejes til kommunens borgere.

Ved henvendelse til kontaktcentret, kan du blive skrevet på venteliste til en nyttehave eller få svar på yderligere spørgsmål.

Du kan kontakte kontaktcentret telefonisk på telefon: 4323 6100 eller sende en mail som sikkerpost via www.borger.dk

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Borger og Arbejdsmarked
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6500
nyttehaver@glostrup.dk

BIO FOR PENSIONISTER - OG ALLE ANDRE

Glostrup Bio ligger midt i byen, tæt på bus og tog. Biografen er komfortabel og handicapvenlig, og biografens mange frivillige sætter en ære i at være hjælpsomme. Teknikken er i top med optimalt billede og fantastisk lyd, og der er teleslynge.

SeniorBio er et godt tilbud for pensionister, men alle er velkomne. Du tilbydes de nyeste film kl. 13.00 på torsdage, når der er egnede film på programmet. Du får 10kr. i rabat på billetterne, og biografen giver en kop gratis kaffe. Udover at vise de bedste og nyeste film, er Glostrup Bio kendt for mange andre tilbud – primært i efterårs- og vintersæsonen. Her vises der opera på lærredet, og der afholdes hyppige koncerter på scenen. Desuden er der to foreninger tilknyttet biografen: BogartBio der viser nyere reprise-film for et lavt årligt kontingent, og Glostrup Filmklub for børn og unge. Alle oplysninger findes på www.glostrupbio.dk. Du kan også hente programmer og brochurer i biografens åbningstid.

Du er velkommen i Glostrup Bio – også gerne som medlem eller frivillig i biografforeningen Sofarækken, der driver biografen.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Glostrup Bio
Bryggergårdsvej 2
Billettelefon: 4396 0201
glostrupbio@glostrupbio.dk
www.glostrupbio.dk



LOKALHISTORIE

Kender du Byhistorisk Hus?

Byhistorisk Hus er Glostrups samlingspunkt for lokalhistorien.

Her finder du bl.a. Glostrup Arkiv og Slægtshistorisk Forening, samt spændende udstillinger og arrangementer med afsæt i Glostrups særlige historie.

I den historiske samling er der bl.a. gamle billeder, breve, dokumenter og andre sager, som fortæller om Glostrups historie. Du finder Byhistorisk Hus i Den Gamle Præstegård, eller mød os til arrangementer og udstillinger rundt omkring i byen. Følg med i vores aktiviteter i Kulturkalenderen eller på www.byhistoriskhus.dk. Du kan også finde os på facebook eller www.arkiv.dk, hvor du kan søge i den lokalhistoriske samling.

Har du nogle spændende gamle sager eller en god historie, hører vi meget gerne fra dig.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Den Gamle Præstegård
Åbent:
Tirsdag og torsdag kl. 13-17, samt efter aftale.
Se www.byhistoriskhus.dk for evt. ændrede åbningstider.
Tlf.: 4346 8590
Mail: byhistoriskhus@glostrup.dk
www.byhistoriskhus.dk



Oversigt over IT-undervisning i kommunen

OVERSIGT OVER IT-UNDERVISNING I KOMMUNEN

Det bliver mere og mere vigtigt, at du kan begå dig på nettet. Det gælder både, når det drejer sig om din bank, og for rigtig mange af de offentlige ydelser.

Du kan få hjælp og undervisning til IT på følgende steder:

- **Borgerservice** – fra hjælp til selvhjælp - her er der computere til rådighed, og vores medarbejdere står klar til at hjælpe dig med den digitale selvbetjening.
- **Glostrup Bibliotek** – her er der også computere til rådighed, og personalet kan hjælpe dig med at komme på nettet. De danske biblioteker tilbyder gratis kurser i selvbetjeningsløsninger på www.ekurser.nu Se også side 7.
- **It-café** – alle onsdage kl. 14.30 – 17.30 på Glostrup Bibliotek. Her hjælper frivillige med at guide dig rundt i den digitale verden. Se mere på www.glostrupbib.dk eller ring på tlf.: 4323 6820.
- **Aktivitetscentret** - Enkeltundervisning og kurser i It på forskellige niveauer. Aktivitetscentret Sydvestvej 12, 2600 Glostrup, tlf.: 4323 7019. Henvendelse i caféen i åbningstiden. www.aktivitetscentretsydvestvej.dk Se også side 14.
- **Ældresagen i Glostrup** tilbyder IT-hjælp. Der er IT-café på biblioteket hver onsdag kl. 14.30 – 16.30. Hjemmebesøg for alle hvis du er dårligt gående eller kun har en bærbar PC. Tlf.: 4344 0433 www.aeldresagen.dk/glostrup
- **FOF Københavns Omegn** – it-undervisning på forskellige niveauer, Parkvej 6, 2. 2630 Taastrup, tlf.: 4399 9011, www.fof-taastrup.dk



AKTIVITETSCENTRET SYDVESTVEJ

Aktivitetscentret er for alle selvhjulpne Glostrupborgere 60+ og førtidspensionister. Centret har åbent mandag-torsdag kl. 9.00-16.00 og fredag kl. 9.00-15.00. I sommerperioden lukker centret kl. 13.00.

Aktivitetsprogram

Først i august udkommer årets aktivitetsprogram, hvor du kan se den kommende sæsons aktiviteter. Aktivitetstilbuddene er afhængige af frivillige indsatser og kan derfor variere. Hver måned udgives et program for månedens arrangementer, såsom fester med musik og dans, foredrag, udflugter, fællesspisninger og lignede. Programmet kan hentes i aktivitetscentret eller ses på hjemmesiden.

Kig indenfor – Du er altid velkommen

I vores hyggelige café kan du købe både vådt og tørt, få dig en snak om løst og fast – og du kan deltage på et af vores mange aktivitetshold eller give en hjælpende hånd med forskellige opgaver.

Bliv frivillig

Har du en særlig interesse eller et talent, som du gerne vil dele med andre, så lad os høre fra dig. Vi vil gerne være behjælpelige med at skabe kontakt til ligesindede og få oprettet hold eller interessegrupper – evt. med dig som holdleder. Er du bare nysgerrig på vores tilbud, så kig forbi til en kop kaffe og en rundvisning.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Leder: Lone Grannon
Sydvestvej 10-12
Tlf.: 4328 7019
Tlf. tid: Man-tors. Kl. 8.30-16, Fre.: 8.30-15.00
Lone.grannon@glostrup.dk
www.aktivitetscentretsydvestvej.dk

- Wellness-område, hvor dine sanser bliver stimuleret. Du kan fx få håndmassage, og der er også mulighed for at have en stille stund
- Billard-område
- Aktivitetsområdet, hvor der er mulighed for at lave kreative ting, fx:
 - Kreative aktiviteter på værksted
 - Formålsbestemt træning
 - Deltagelse i samværsgupper
 - Quizzer og spil
- Ture ud af huset som er brugerbetalt
- Gåture og cykelture flere gange om ugen samt mulighed for personlig træning
- Markering af højtider

Du kan købe varm mad, dessert og smørrebrød samt diverse drikkevarer i caféen. Du kan se menuen på vores menuplan. Der er brugerbetaling. Dagcentret har plads til 55 brugere dagligt.

Ønsker du at komme i dagcentret?

Du skal henvende dig til Visitationen, hvis du ønsker at benytte dagcentret på Ældrecenter Hvissinge. Der er mulighed for at blive visiteret til kørsel, hvis du ikke selv kan transportere dig til dagcentret.

Åbningstider

Mandag til torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-14.30. Du skal derudover regne med transporttid til og fra dagcentret. Der er lukket i weekender og alle helligdage, 1. maj, 5. juni, 24. og 31. december.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Dagcentret på Ældrecenter Hvissinge
Stenager 2
Tlf.: 4345 8422 - Tryk 3
www.glostrup.dk/dagcenter

DAGCENTRET PÅ ÆLDRECENTER HVISSINGE

Dagcentret er beliggende på Ældrecenter Hvissinge. Dagcentret har et støttende og aktiverende miljø, som fremmer humør, selvtillid, livslyst og hjælper til med at vedligeholde de fysiske, psykiske og sociale evner. Dagcentret har fokus på at danne og styrke sociale relationer og arbejder sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende, så der skabes et værdigt liv for den enkelte.

Aktiviteter i dagcentret

I dagcentret er der forskellige tilbud, og de er inddelt i mindre sektioner:

DEMENS DAGCENTRET

Demensdagcentret er beliggende på Ældrecenter Hvissinge. Demensdagcentret har dagligt 9 gæster, som alle bliver afhentet af visiteret kørselsordning og personale fra Blomsten.

Der arbejdes med personcenteret omsorg og livshistorie samt at kunne støtte og vejlede borgere med en demensdiagnose, til at mestre eget liv så lang tid som muligt. Der er støtte, vejledning i daglige gøremål, således at alle funktioner vedligeholdes længst muligt.

Demensdagcentret • Aktivitets- og samværstilbud

Ift. aktiviteter, tages der udgangspunkt i tidligere livshistorier og den livshistorie og den virkelighed, som den enkelte borger er i, samt dennes interesser.

Der er tilknyttet en stor terrasse med have, så mange aktiviteter foregår udendørs. Ligeledes er der dagligt træning med fysisk og mental sundhed for øje. Og der planlægges udflugter flere gange årligt, som har brugerbetaling.

Der serveres kaffe med brød formiddag og eftermiddag samt middagsmad. Der er brugerbetaling.

Ønsker du at komme i demensdagcentret?

Du skal visiteres til demensdagcentret. Det er demenskonsulenterne, der visiterer. Kriteriet for at blive visiteret er, at du har en middelsvær til svær demenssygdom.

Åbningstider

Åbent alle hverdage kl. 10.00-15.00. Lukket i weekender og alle helligdage, 1. maj, 5. juni, 24. og 31. december.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Demensdagcentret Blomsten på Ældrecenter
Hvissinge
Stenager 2
Tlf.: 4345 8422 - Tryk 6
www.glostrup.dk/dagcenter

Demenskonsulenterne
Tlf.tid: kl. 8.30 - 9.30 mandag til fredag
Tlf.: 2937 1314 eller 9116 5616
demenskonsulenterne@glostrup.dk
www.glostrup.dk/demens

AKTIVITETS- OG SAMVÆRSTILBUD

Glostrup Kommune skal tilbyde aktivitets- og samværstilbud til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Det gælder også for personer, som har særlige sociale problemer med at opretholde eller forbedre personlige færdigheder eller livsvilkår.

Klub Soltoften

Klub Soltoften er et samværs- og aktivitetstilbud for borgere med nedsat psykisk funktionsevne. Klubben tilbyder dig muligheder for at indgå i sociale sammenhænge, danne netværk og deltage i aktiviteter.

Klubben har åbent hver tirsdag mellem 16.00-21.00

Aktiviteterne bliver planlagt for 2 måneder ad gangen i samarbejde med borgerne. Aktiviteterne kan foregå i klubbens egne lokaler eller ude af huset.

Team Voksne med Særlige Behov, visiterer til Klub Soltoften.

Klub Soltoften
Christiansvej 3
2600 Glostrup



DAGCENTRE, AKTIVITETS- OG KULTURCENTRE

Aktivitets- og samværstilbud • Kvarterhuset, Vestervangskvarteret Aktivitetshus, Paraplyen • Mænds Mødested

Huset Florasvej

Huset Florasvej er et aktivitetshus og værested for sindslidende. Aktiviteter i huset er blandt andet indkøb og madlavning til fælles måltider, kreative aktiviteter, dart, billard, bordtennis, PC, hygge og samvær. Vi har også sportsaktiviteter ude af huset, som svømning, bowling, løb og cykling.

Lyder Huset Florasvej som et sted for dig, skal du kontakte Center for Handicap, Psykiatri og Misbrug, så finder de ud af om Huset Florasvej er det rigtige tilbud for dig, set ud fra en konkret vurdering af dine behov.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Handicap, Psykiatri og Misbrug
Team Voksne med Særlige Behov
Tlf.: 4323 6100
Handicap.psykiatri.misbrug@glostrup.dk

KVARTERHUSET, VESTERVANGSKVARTERET

Kvarterhuset er et sted, hvor alle er velkomne.
Åbningstider: Tirsdag og torsdag kl. 10-16.

Aktiviteter

Faste aktiviteter: Morgenkaffe m. brød, kortspil, banko den 2. søndag i måneden, systue og fremstilling af 3D kort.

Periodisk: Sangaftener, grillfest, julehygge og julefrokost.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Hanne Asbøg
Tlf.: 4363 3904 / 4140 7271
hanne.asbog@gmail.com

AKTIVITETSHUS PARAPLYEN

I Paraplyen i Hvidsinge er der en række aktiviteter bl.a. stavgang, billard, dart og hyggeklub for førtidspensionister. Projektaktiviteterne baserer sig udelukkende på frivillige aktive beboere.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Aktivitetshus Paraplyen
Østre Lindeskov 251

MÆNDS MØDESTED

Foreningen Mænds Mødested Glostrup blev etableret i november 2016. Der er åbent hus på Sydvestvej 42, tirsdag og fredag kl. 9-12.

Mænds Mødesteder er non-profit og ikke-kommercielle mødesteder, der er tilgængelige for alle mænd over 18 år. Det primære formål er, at skabe et trygt og venligt miljø, et netværk, hvor mænd kan være sammen om meningsfulde projekter i deres eget tempo og i selskab med andre mænd.

Alle er velkomne, og ønsker du indflydelse på, hvad vi laver, skal der betales et årligt medlemskab. Der er altid mulighed for en hyggesludder og en røverhistorie fra gamle dage.

- Der er værkstedsfaciliteter både inde og ude, hvor du kan komme forbi og vaske, støvsuge din bil, og skifte dæk.
- Er du mere til de tohjulede, er der en reparationsstand til cykler, der giver en behagelig arbejds højde.
- Der er det mest almindelige el-håndværktøj til træbearbejdning.
- Hvis din PC, printeren eller mobiltelefonen driller, er her hjælp at hente.

Den første onsdag aften i måneden er der fællesspisning. Er det vejræssigt muligt, grilles der.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Formand Søren Brandis
Tlf.: 2063 4030
brandis@newmail.dk
www.glostrup.dk/mændsmødested

Fælles om veteraner • Beskyttet beskæftigelse

FÆLLES OM VETERANER

Glostrup Kommune ønsker at anerkende veteraner og deres familier for den indsats, de har ydet for Danmark. Veteraner er alle, der har været udsendt som følge af en beslutning i folketinget.

Hvad kan veterankoordinatoren i Glostrup Kommune støtte med?

Veterankoordinatoren i Glostrup Kommune giver veteraner og pårørende én indgang til støtte fra kommunen og letter sagsbehandlingen.

Veterancafé

Veterancaféen er samlingspunkt for både veteraner og deres pårørende, som hver torsdag kan mødes under afslappede forhold og hygge over en kop kaffe og skiftende aktiviteter.

Veterancaféen har åbent torsdage fra kl. 19 i Solkrogen, Aktivitetscentret, Sydvestvej 12, 2600 Glostrup.

Arrangementer

Arrangementer offentliggøres for et halvt år ad gangen, og har blandt andet været skydning med antikke forladervåben.

For aktuelle og kommende arrangementer i Glostrup Kommune, se på Facebook under "Veteraner i Glostrup".

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Veterankoordinatoren:

Mail: veterankoordinator@glostrup.dk

Telefon: 5172 7697

Døgntelefonen Veterancentret: 7281 9700

BESKYTTET BESKÆFTIGELSE

Har du nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, er sindslidende eller har særlige sociale udfordringer, kan du få tilbudt beskyttet beskæftigelse.

Det er et tilbud om at indgå i arbejdsforhold på en måde, hvor der tages særlige hensyn til dine fysiske, psykiske eller sociale forudsætninger. Du bliver tilbudt et arbejde, hvor du aflønnes med et mindre honorar for din indsats.

Formålet med dette tilbud er at give dig mulighed for at få beskæftigelse på vilkår, der ligner det almindelige arbejdsmarked.

Du kan søge om beskyttet beskæftigelse, hvis du er under 65 år, og hvis du på grund af fysiske, psykiske

eller sociale udfordringer, ikke kan opnå eller fastholde beskæftigelse.

En forudsætning for at modtage et tilbud om beskyttet beskæftigelse er, at du skal have udtømt mulighederne for tilbud efter anden lovgivning.

Glostrup Kommune har to beskæftigelsestilbud, Café Fri og Parkteam.

Café Fri

Café Fri er et tilbud om beskyttet beskæftigelse, hvor du kan prøve kræfter med arbejdsmarkedet. Caféen er placeret i Glostrup Fritidscenter.

I caféen kan du bl.a arbejde med at betjene kunder, servicering til møder, tilberedning af mad, opfyldning, afrydning, opvask, rengøring mm. Du kan forvente at dit arbejde bliver tilrettelagt efter dine personlige behov, og at du har indflydelse på arbejdsopgaverne.

For at komme i betragtning til et arbejde i Caféen, skal du have lyst til at arbejde minimum 2 timer om ugen. Du skal være god til at samarbejde og have kontakt til din sagsbehandler, din støttekontaktperson eller hjemmevejleder, som kan hjælpe dig med en ansøgning.

Parkteam

Parkteam er et tilbud om beskyttet beskæftigelse til førtidspensionister og kontanthjælpsmodtagere, der har en sindslidelse eller har særlige sociale udfordringer. Her tilbydes der arbejde i trygge rammer med mulighed for, at den enkelte medarbejder kan udføre meningsfyldt arbejde, opnå kompetenceudvikling, møde andre og deltage i sociale arrangementer.

Arbejdet, der primært er fra Glostrup Kommunes institutioner, udføres enten på vores værksted eller i det fri. Arbejdsopgaverne er bl.a gartneropgaver, træarbejde, maleropgaver, reparation af cykler, rengøring og kantine-drift.

Der er mødetid hver dag fra kl. 9.00-14.00

Du kan læse mere om beskyttet beskæftigelse på www.glostrup.dk – se katalog over serviceniveauet for voksne med særlige behov.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Handicap, Psykiatri og Misbrug

Team Voksne med Særlige Behov

Tlf.: 4323 6100

Handicap.psykiatri.misbrug@glostrup.dk

www.glostrup.dk/beskyttetbeskaeftigelse

Hjemmepleje

HJEMMEPLEJE

Hvis du har svært ved at klare hverdagen ved egen hjælp, kan du søge hjemmepleje.

Vi vil gerne hjælpe dig til selvstændigt at kunne klare din hverdag. Vi vil sammen med dig sikre, at du bevarer eller forbedrer dit funktionsniveau, hvis det er muligt. Jo mere du selv kan klare i din hverdag, jo bedre mulighed får du for at bestemme, hvornår og hvordan du løser opgaverne. Sådan får du de bedste muligheder for selv at vælge de aktiviteter, du har lyst til. Det er vores erfaring, at det hjælper de fleste til en bedre livskvalitet. Den hjælp og støtte, du modtager i form af hjemmepleje, skal bidrage til at fremme og vedligeholde dit funktionsniveau.

Hjemmepleje bevilges efter politisk vedtagne kvalitetsstandarder. Kvalitetsstandarder er en beskrivelse af de indsatser og det serviceniveau, som findes i Glostrup Kommune.

Du kan søge om hjælp til følgende:

- Rengøring
- Tøjvask
- Indkøb
- Personlig pleje
- Ernæring
- Hjælp til medicingivning
- Opfølgingsbesøg
- Aflastning i og uden for dit hjem.

Rehabilitering

Rehabilitering og hjemmepleje er knyttet tæt sammen og den støtte, du modtager fra hjemmeplejen, skal bidrage til at fremme og vedligeholde dit funktionsniveau. Du kan modtage rehabilitering i hjemmeplejen på forskellige måder:

- **Aktiverende hjælp:** Den aktiverende hjælp er ikke tidsbegrænset. Her vil hjemmeplejen inddrage dig i løsning af de daglige opgaver. I vil sammen finde ud af, hvor meget du kan deltage i.
- **Rehabilitering:** Du får et forløb, som er målrettet og tidsbegrænset. Du træner efter en plan med sigte på at blive selvhjulp eller delvis selvhjulp. Du aftaler med kommunens visitatorer, hvilke opgaver du ønsker at kunne klare bedre på egen hånd. En del af planen kan være træning med hjælpemidler. Når dit forløb er færdigt, aftaler du med Visitationen, hvilken støtte du har brug for.

Visitation

Du kan kontakte Visitationen på telefon eller mail. Som oftest aftaler du en tid med visitator for et besøg i dit hjem.

Ved besøget afdækker vi dit behov for støtte og indsatser i samarbejde med dig. Vi afklarer, om du ved genoptræning og/eller rehabilitering kan blive selvhjulp eller delvis selvhjulp igen.

Det er altid en konkret og individuel vurdering af lige præcis din situation.

Genoptræning foregår primært ved en terapeut. Rehabilitering foregår primært ved plejepersonalet under supervision af en terapeut. Formålet er, at du bliver så selvhjulp som muligt med henblik på at styrke din uafhængighed og øge livskvaliteten.

Hjemmepleje kan leveres på tre forskellige måder:

- Den kommunale hjemmepleje
- En privat leverandør
- En selvvalgt hjælper.

Hvis du ønsker at søge om personlig pleje og/eller praktisk hjælp, eller hvis du ønsker yderligere beskrivelser af de konkrete ydelser, kan du kontakte Visitationen eller kigge på vores hjemmeside: www.glostrup.dk

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00
(lukket weekender og helligdage)
visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/csv

YDERLIGERE OPLYSNINGE

Center for Sundhed og Velfærd
Den kommunale hjemmepleje
Tlf.: 4323 6604
(hverdage kl. 8.30-10.30 og 13.00-14.00)
hjemmeplejen@glostrup.dk

HJEMMESYGEPLEJE

Hjemmesygeplejen varetager forskellige typer af opgaver relateret til behandling, pleje og rehabilitering, så du bliver så selvstændig som muligt i dit sygdomsforløb og kan forblive i eget hjem under sygdom. Det sker i det omfang, at det er fagligt forsvarligt.

Hvem kan få sygepleje?

Alle borgere har ret til gratis hjemmesygepleje. Det gælder uanset, om du opholder dig i din bopælskommune eller en anden kommune.

Du kan visiteres til hjemmesygepleje efter henvendelse fra dig eller dine pårørende, hospitalet eller din praktiserende læge.

Du kan modtage hjemmesygepleje hele døgnet.

Hvad laver hjemmesygeplejen?

Hjemmesygeplejen kan fx bestå i:

- Medicinhåndtering
- Skift af forbindinger ved sår
- Pleje af alvorligt syge og døende
- Rehabilitering ift. sygepleje og behandling

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Hjemmesygeplejen
Tlf.: 4323 6605
Tlf.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00 og 13.00-14.00
hjemmeplejen@glostrup.dk
www.glostrup.dk/csv

SYGEPLEJEKLINIK PÅ DOMMERVANGEN

Sygeplejeklinikken er for borgere, som er visiteret til hjemmesygepleje, og som selv kan transportere sig til klinikken.

Sygepleje i Glostrup Kommune leveres fortrinsvis i Sygeplejeklinikken. Med sygeplejeklinikken får du som borger et bedre og mere fleksibelt tilbud, når du har behov for pleje og behandling.

Bedre, fordi de fysiske rammer, det kliniske udstyr og de hygiejniske forhold, vi har til rådighed i klinikken, sikrer dig de bedste vilkår for optimal behandling. Mere fleksibelt, fordi du i samarbejde med sygeplejen har mulighed for at bestille den tid, der passer bedst ind i din hverdag og øvrige gøremål.

Som bruger af Sygeplejeklinikken bliver du i højere grad en aktiv del af dit pleje- og behandlingsforløb. Det er en sygeplejefaglig vurdering, om vi kan tilbyde dig hjælp i klinikken, eller om du kan få tildelt sygepleje i hjemmet.

Hvis du bliver visiteret til Sygeplejeklinikken, vil medarbejderen sammen med dig aftale et mødetidspunkt i klinikken.

Eksempler på behandlinger, der kan varetages i klinikken:

- Sårpleje og sårbehandling
- Fjernelse af sting
- Hudproblemer
- Medicindosering
- Injektioner
- Kompressionsbehandling
- Ernæringsindsats
- Kateterskift og -pleje
- Øreskyllning/øjendrypning

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Hjemmesygeplejen
Tlf.: 4323 6605
Tlf.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00 og 13.00-14.00
hjemmeplejen@glostrup.dk
www.glostrup.dk/csv



HJÆLP OG STØTTE

Socialpædagogisk støtte • Udskrivningskoordinatorer • Ledsagerordning Hjælp til døende

SOCIALPÆDAGOGISK STØTTE

Socialpædagogisk støtte gives som hjælp til selvhjælp og indebærer, at en støtteperson hjælper dig i hjemmet i en periode. På den måde bliver du bedre i stand til at tage ansvar for dit eget liv og leve så selvstændigt et live som muligt, med de muligheder og tilbud, samfundet giver. Støtten kan fx bestå i hjælp til indkøb, madlavning, opbygning af netværk og ledsagelse til offentlige instanser. Hjælpen afhænger af dit behov.

Formålet med støtten er at hjælpe dig til at fastholde din bolig og klare daglige gøremål samt give støtte til at etablere og vedligeholde sociale kontakter.

Du kan få socialpædagogisk støtte i eget hjem eller i et af kommunens sociale tilbud. Støtten kan også gives som et gruppetilbud. Støtten kan være af kortere eller længere varighed og kan være fra få timer om måneden til flere timer om ugen. Støtten tildes efter en konkret individuel vurdering af dine behov, bl.a. på baggrund af en vurdering af dit funktionsniveau.

Hvem kan modtage støtte?

Har du en betydelig funktionsnedsættelse eller særlige sociale udfordringer, kan du søge om at få socialpædagogisk støtte. En funktionsnedsættelse kan være fysisk, som problemer med syn, hørelse, lammelser, spasticitet m.m. Psykisk kan det være hjerneskade, autisme, udviklingshæmning eller sindslidelse. Særlig sociale udfordringer kan være, hjemløshed, kriminalitet, misbrug.

Du kan læse mere om socialpædagogisk støtte på www.glostrup.dk se katalog over serviceniveauet for voksne med særlige behov.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Handicap, Psykiatri og Misbrug
Team Voksne med Særlige Behov
Tlf.: 4323 6100
Handicap.psykiatri.misbrug@glostrup.dk
www.glostrup.dk/stottekontaktperson

UDSKRIVNINGSKOORDINATORER

Glostrup Kommune har ansat udskrivningskoordinatorer, som har til opgave at sørge for at koordinere udskrivelser fra hospital. Det sker, hvor der er et væsentligt øget behov for praktisk og/eller personlig bistand, for hjælpemidler eller for ophold på Rehabiliteringshuset Digevang.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00
(lukket weekender og helligdage)
visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/csv

LEDSAGERORDNING

Glostrup Kommune skal tilbyde 15 timers ledsagelse om måneden for personer under folkepensionsalderen. Ledsagelse tilbydes personer, som ikke kan færdes alene på grund af betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne.

Indholdet i ydelsen er ledsagelse og hjælp til at færdes uden for hjemmet. Ledsagerordningen er ledsagelse og hjælp til aktiviteter, som borgeren selv bestemmer indholdet i. Den omfatter ikke socialpædagogisk bistand.

Du har ret til selv at udpege en person til at fungere som ledsager. Som udgangspunkt kan personer med nær tilknytning til borgeren ikke ansættes som ledsager. Kommunen skal godkende og ansætte den udpegede person. Visitation til ydelsen sker via Center for Handicap, Psykiatri og Misbrug.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Handicap, Psykiatri og Misbrug
Team Voksne med Særlige Behov
Tlf.: 4323 6100
Handicap.psykiatri.misbrug@glostrup.dk
www.glostrup.dk/ledsagerordning

HJÆLP TIL DØENDE

Efter Serviceloven kan kommunen yde tilskud til sygeplejeartikler, proteindrik og fysioterapi efter lægehenvielse til en person, som er døende, og hvor en læge har fastslået, at prognosen er kort levetid.

Hjælpen ydes uafhængigt af den pågældendes og familiens økonomiske forhold.

Der kan søges om bevilling til sygeplejeartikler i Center for Sundhed og Velfærd.

HJÆLP OG STØTTE

Hjælp til døende • Pleje af døende og pasningsorlov • Tryghedsopkald
Akuttelefonen

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen, Dommervangen
Tlf.: 4323 6673
Telefontid alle hverdage kl. 9.00-10.00
visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/sygeplejeartikler

PLEJE AF DØENDE OG PASNINGSORLOV

Efter Serviceloven er personer, som passer en nærtstående, der ønsker at dø i eget hjem, berettiget til plejevederlag.

Det er en betingelse for at yde plejevederlag, at hospitalsbehandling efter en lægelig vurdering må anses for værende udsigtsløs, og at den syges tilstand ikke i øvrigt nødvendiggør indlæggelse eller forbliven på hospital, ophold i plejebolig el.lign.

Det er desuden en forudsætning, at arbejdsgiver for modtageren af plejevederlaget er indforstået med at give orlov i den periode, hvor der ydes plejevederlag. Plejevederlaget ydes som kompensation for tabt arbejdsindtægt.

Der er i praksis forskellige muligheder for ydelse af plejevederlag, f.eks.:

1. Arbejdsgiver kan vælge at fortsætte med at udbetale løn til plejevederlagsmodtager. Kommunen refunderer efterfølgende lønudgiften til arbejdsgiver (udgør dog maksimalt 1,5 gange dagpengesatsen).
2. Arbejdsgiver kan vælge at stoppe lønudbetalingen. Kommunen afregner herefter plejevederlaget direkte til plejevederlagsmodtageren (udgør maksimalt 1,5 gange dagpengesatsen).

Plejevederlaget kan aldrig overstige den hidtidige indtægt.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00
visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/plejeorlov

TRYGHEDSOPKALD

Pensionister, som ikke ti dagligt er i forbindelse med familie og venner, kan tilmelde sig tryghedsopkald. Tryghedsopkald er en kreds af pensionister, som har telefon. De kontakter hinanden hver morgen for derved at kunne konstatere, om alt står vel til.

Lis Bondo Clausen 2515 6105

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Ældresagen
Tlf.: 4344 0433 eller 2515 6105
Tirsdag og torsdag kl. 10.00-12.00
aeldresagen@kontor.dk
www.aeldresagen.dk/glostrup

AKUTTELEFON

Akuttelefonen - få professionel støtte og rådgivning i de sene aften- og nattetimer.

Er du angst, deprimeret, i sorg, har tankemylder eller føler dig magtesløs? Og har du brug for hjælp til at komme igennem natten?

Ring til Akuttelefonen og få en snak med en medarbejder, der er vant til at hjælpe mennesker i psykisk krise.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Akuttelefonen
Tlf.: 2525 0400
Alle dage kl. 23.30-7.00



Besøgsvenner/besøgstjeneste • Tilbud til borgere med demens

BESØGSVENNER/BESØGSTJENESTE

Vil du gerne have en besøgsven?

En besøgsven har tid til at tale med dig og bringe et frisk pust i en måske stille hverdag. En besøgsven kan også ledsage dig på en tur i byen. Besøgsvenner har tavshedspligt.

En besøgsven er en frivillig, der har tid og overskud til at gøre en indsats til gavn og glæde for andre. Der er også altid brug for frivillige, som har bare 1-2 timer til overs hver eller hver anden uge.

Ældre Sagen

Tlf.: 4344 0433 eller 2393 3717
Tirsdag og torsdag kl. 10.00-12.00
aeldresagen@kontor.dk
www.aeldresagen.dk/glostrup

Røde Kors

Henning Richard Jensen
Tlf.: 2448 6995
formand.glostrup@rodekors.dk
www.rodekors.dk/afdelinger/glostrup
www.facebook.com/rode.kors.glostrup



TILBUD TIL BORGERE MED DEMENS

Demens er en sygdom i hjernen og er ikke en naturlig del af det at blive ældre. Glostrup Kommune har fokus på at støtte, rådgive og hjælpe borgere, der bliver ramt af en demenssygdom. Der gives også vejledning og støtte til pårørende.

Kommunens tilbud til borgere med demens og deres pårørende:

Pårørendegrupper

Pårørendegrupper oprettes løbende, efterhånden som behovet opstår. At være pårørende til et menneske med

en demenssygdom kan være en udfordring. I en pårørendegruppe kan man finde gensidig støtte og udveksle følelser og erfaringer. Demenskonsulenten opretter og støtter grupperne.

Støtte og vejledning

Demenskonsulenten yder støtte og vejledning i pleje og omsorg for mennesker med demens og deres pårørende.

Dagcenter

For borgere med middelsvær demens kan dagcentret være en mulighed, mens borgere med middelsvær til svær demens kan komme på demensdagcentret, Blomsten. Begge dagcentre er beliggende på Ældrecenter Hvissinge. Se mere side 14-15.

Aflastning

Aflastning kan ske enten i forbindelse med praktisk hjælp og personlig pleje i hjemmet eller på Rehabiliteringshuset Digevang. Se side 20.

Demenscafé

Demenscaféen er for mennesker med demens og deres pårørende, der i et hyggeligt og uformelt samvær har mulighed for at mødes med ligestillede.

Demenscaféen er et samarbejde mellem Ældre Sagen Glostrup og Glostrup Kommune, og det er frivillige med viden om demens fra Ældre Sagen Glostrup, der er værter. Glostrup kommunes demenskonsulenter er også tilstede i caféen.

Det er gratis at deltage, og caféen er åben hver 3. mandag kl. 14.00-16.00 i Solkrogen, Sydvestvej 12, 1 sal. Læs mere og se hvilke datoer caféen er åben på www.glostrup.dk/demenscafe

Demensnyttehaven

Som et led i at gøre Glostrup Kommune mere demensvenlig, er der oprettet en nyttehøve på 100 m² til glæde og brug for hjemmeboende borgere med demens og deres pårørende. Nyttehaven på Dommervangen er tænkt som et sted til meningsfuld beskæftigelse og socialt samvær. Haven bliver drevet i et samarbejde med brugerne og frivillige havehjælpere. Det er veldokumenteret, at der er sammenhæng mellem sundhed og udeliv. Kontakt demenskonsulenten hvis du vil være med.

Plejebolig

Borgere med demens kan efter behov visiteres til en plejebolig. Se side 34.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Demenskonsulenterne
Tlf.: 2937 1314 eller 9116 5616 (hverdage 8.30-9.30)
demenskonsulenterne@glostrup.dk
www.glostrup.dk/demens

DER ER 10 TYPISKE ADVARSELSTEGN PÅ DEMENS

Et af de første tegn på, at man er ved at udvikle demens kan være, at mentale funktioner som hukommelse, koncentration, rumopfattelse, sprogfærdighed eller problemløsning begynder at svigte. Det er dog vigtigt at skelne mellem normal aldring og sygdom.

Hukommelsen vil ofte, men ikke altid, være en af de funktioner, der rammes først. Det gælder især ved Alzheimers sygdom, der er den hyppigste årsag til demens. Demens påvirker mennesker på forskellig måde og ikke to sygdomsforløb er ens.

Alle mennesker ændrer sig i takt med, at de bliver ældre. Man får måske lidt sværere ved at lære helt nye ting eller man bliver knap så hurtig til at udføre forskellige opgaver. Det er dog vigtigt at skelne mellem normal aldring og sygdom. Hvis man oplever væsentlige ændringer i f.eks. hukommelse eller adfærd, er det vigtigt at søge læge, blive undersøgt og få afklaret, hvad årsagen er.

Se Alzheimerforeningens film "10 advarselstegn": <https://www.youtube.com/watch?v=zsSg6haTT4M&feature=youtu.be>

10 TEGN PÅ DEMENS

Hvis du eller dine pårørende oplever, at disse tegn optræder ofte eller tydeligvis bliver værre, er det en god idé at bestille tid hos lægen.

1. Glemsomhed

Det er normalt at have brug for huskesedler eller glemme en aftale for senere komme i tanke om det. Det er ikke normalt at spørge om det samme flere gange eller at glemme noget, man har lært for kort tid siden.

2. Besvær med at udføre velkendte opgaver

Det er normalt at skulle have hjælp til at indstille fjernsynet. Det er ikke normalt at have problemer med at følge en opskrift, man har brugt mange gange tidligere.

3. Problemer med at finde ord

Det er normalt ikke at kunne finde det rette ord imellem. Det er ikke normalt at gå i stå midt i en samtale uden at ane, hvordan man kommer videre eller at kalde tingene noget helt forkert (f.eks. at sige 'viserklokke' i stedet for 'ur').

4. Forvirring vedrørende tid og sted

Det er normalt at komme i tvivl om, hvilken ugedag det er. Det er ikke normalt ikke at vide, om det er forår eller efterår eller at glemme, hvor man er, og hvordan man kom derhen.

5. Svigtende dømmekraft

Det er normalt at træffe en dårlig beslutning af og til. Det er ikke normalt, at tage sandaler på om vinteren eller gentagne gange lade sig overtale til at købe ting, man åbenlyst ikke har brug for eller råd til.

6. Problemer med at tænke abstrakt

Det er normalt at have lidt svært ved at forstå en tale-måde eller ordsprog som f.eks. "det er som at slå i en dyne". Det er ikke normalt at tro, at musene bogstaveligt talt danser på bordet, når katten er ude.

7. Vanskeligheder med at finde ting

Det er normalt at glemme, hvor man har lagt fjernbetjeningen. Det er ikke normalt at lægge brillerne i køleskab eller anklage andre for at stjæle de ting, man ikke kan finde.

8. Forandringer i humør og adfærd

Det er normalt at have en dårlig dag eller blive irriteret, når ens vaner bliver brudt. Det er ikke normalt at tabe fatningen, blive mistænksom, bange, vred eller forvirret uden nogen oplagt grund.

9. Ændringer i personlighed

Det er normalt at ændre holdning over tid og kunne sige undskyld, hvis man er gået over stregen. Det er ikke normalt at sige alt, hvad man tænker, uden at tage hensyn til andres følelser.

10. Mangel på initiativ

Det er normalt, at man nogle gange ikke orker arbejdet, familien og sociale forpligtelser. Det er ikke normalt ofte at trække sig fra fritidsaktiviteter, sociale sammenkomster eller sport, som man ellers plejer at gå op i.

Det behøver ikke være tegn på begyndende demens

Selv om man lægger mærke til et af de 10 advarselstegn hos sig selv, er det ikke ensbetydende med, at man er ved at få en demenssygdom.

Det er helt normalt at glemme en enkelt aftale, ikke at kunne finde nøgler og pung på vej ud af døren eller ikke at kunne huske enkelte episoder, man har oplevet ved en fest. Brug af huskesedler til at holde styr på aftaler og indkøb er vist hverdag i de fleste hjem.

Kontakt lægen

Alt dette er helt normalt. Men hvis problemerne optræder hyppigere end de plejer eller tydeligvis bliver værre, er det måske på tide at bestille tid hos lægen.

Hvis du vil vide mere, så se

www.videnscenterfordemens.dk og www.alzheimer.dk.

Kontakt Demenskonsulenterne

Hvis du har behov for at drøfte din bekymring vedrørende nedsat hukommelse eller få et godt råd så kontakt kommunens Demenskonsulent. Ligeledes hvis du ønsker at deltage i en gruppe for pårørende til demensramte.

Kontakt til Demenskonsulenterne

Træffetid 8:30-9:30 i hverdage
Tlf.: 2937 1314 eller 9116 5616
demenskonsulenterne@glostrup.dk
www.glostrup.dk/demens

SUNDHED, FOREBYGGELSE, TRÆNING

Motionscentret i Glostrup Fritidscenter & svømmehal • Adgang til svømmehallen • Genoptræning efter behandling på hospitalet

MOTIONSCENTRET I GLOSTRUP FRITIDSCENTER & SVØMMEHAL

Alle pensionister tilbydes en god rabat på både enkeltbesøg til "Motionen" samt måneds- og årskort kombineret til svøm og motion. Til pensionister og efterlønsmodtager der bor i Glostrup Kommune, tilbydes også et særlig årskort til "Motionen" i tidsrummet mandag - fredag kl. 06.30-14.00.

Oprettelse sker i billetsalget "AquaShoppen" ved hovedindgangen (husk sundhedskort og relevant dokumentation). Bemærk at alle betaler et engangsbeløb for det personlige adgangsgivende armbånd, som medbringes ved hvert besøg.

Som en ekstra god start og for at kunne få endnu mere indblik i din krop, kan du booke tid til BodyScanning.

Med en BodyScanning kan du følge ekstra godt med din krops udvikling og det kan være en sjov motivationsfaktor for netop din træning. En BodyScanning og gennemgang af dit resultat tager ca. 15 min.

Kontakt GI@glostrup.dk for at høre mere og booke tid med personalet i Glostrup Idrætsanlæg.

Maskinerne i "Motionen" er lette at indstille og der er noget for en hver smag. Fx kan du træne i et cirkelsæt, der er særligt velegnet til genoptræning af hele kroppen. Hvis du har spørgsmål til "Motionen", er du velkommen til at kontakte Glostrup Idrætsanlæg på tlf.: 43 23 63 00 eller via mail til GI@glostrup.dk.

Du kan finde oplysninger om åbningstider og meget mere via: www.Fritid-Glostrup.dk

ADGANG TIL SVØMMEHALLEN

Alle pensionister og efterlønsmodtagere tilbydes en god rabat til både enkeltbesøg i svømmehallen, måneds- og årskort kombineret til svøm og motion samt klippekort til svømmehallen. Til pensionister der er bosat i Glostrup Kommune og som dokumenteret modtager ældrecheck gives gratis adgang til svømmehallen. Oprettelse sker i billetsalget "AquaShoppen" (husk sundhedskort og relevant dokumentation). Bemærk at alle betaler et engangsbeløb for det personlige adgangsgivende armbånd, som medbringes ved hvert besøg.

Glostrup Fritidscenter & Svømmehal tilbyder også træning i varmvandsbassin. Alt lige fra AquaCare, AquaGym, SaunaGus og mm.

Hver onsdag og fredag tilbydes alle, som har lyst, til at deltage i VandGymnastik i 25 meterbassinet. Dette koster 10kr. for pensionister, førtidspensionister og efterlønsmodtagere.

Efterfølgende kan du i et hyggeligt fællesskab med andre seniorer nyde en kop kaffe og en lækker bid mad i Café Fri. Du kan tilmelde dig alle hold i billetsalget i "AquaShoppen".

Du kan læse mere om åbningstider, hold og priser på vores bookingside via www.fritid-glostrup.dk (du finder link til bookingen på forsiden). Du er også meget velkommen til at kontakte GI@glostrup.dk hvis du har spørgsmål.

Ønsker du at holde dig ekstra godt opdateret på aktiviteter og muligheder, kan det anbefales at følge med på anlæggets Facebookside: "Glostrup Idrætsanlæg", hvor du kan holde dig opdateret og følge med i hvad der sker af spændende ting på anlægget ugen og året igennem.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Glostrup Idrætsanlæg
Tlf.: 43 23 63 00
gi@glostrup.dk
www.fritid-glostrup.dk

Takster 2022:

- Pensionister og efterlønsmodtagere, svømmehal pr. gang: 21 kr.
- Pensionister og efterlønsmodtagere, svømmehal pr. måned: 103 kr.
- Pensionister og efterlønsmodtagere, svømmehal pr. år: 1.043 kr.
- Pensionister og efterlønsmodtagere, svømmehal og motion pr. år: 1.565 kr.
- For pensionister, der er bosat i Glostrup Kommune og som dokumenteret modtager ældrecheck, er adgang til svømmehallen gratis.

Taksterne justeres hvert år. Se kommunens hjemmeside for nye takster ved årsskiftet.

GENOPTRÆNING EFTER BEHANDLING PÅ HOSPITALET

Du kan have behov for genoptræning efter en indlæggelse på hospitalet. Genoptræningen skal sikre, at du, inden for en tidsbegrænset periode og ud fra dine forudsætninger, så vidt muligt opnår samme grad af funktionsevne som tidligere.

Det er din læge på hospitalet, der vurderer, om du har behov for genoptræning efter behandling. Hvis det vurderes, at du har behov for genoptræning, sendes en genoptræningsplan til kommunens Træningscenter. Genoptræningen er gratis og bliver udført efter almindeligt anerkendt faglige standarder.

Genoptræning efter behandling på hospitalet • Genoptræning og vedligeholdende træning • Gåstrup - Glostrups Gå-Fællesskaber

Kommunen er ansvarlig for din genoptræning i henhold til din genoptræningsplan. Fysio- og/eller ergoterapeuter sørger for, at dit genoptræningsforløb bliver tilpasset dine behov og eventuelle særlige forhold.

Opstart

Du får tildelt en opstartstid til genoptræning inden for de første 7 dage efter udskrivelse fra hospitalet. Du får information via e-Boks eller pr. brev. Derudover vil du blive ringet op af en administrativ medarbejder, der vil orientere dig om opstartstiden. I indkaldelsesbrevet vil du blive oplyst om:

- hvor din genoptræning kommer til at foregå
- mulighederne for bevilling af kørsel.

Hvor foregår træningen?

Alt efter din diagnose kan din genoptræning foregå på træningscentret i Glostrup, Albertslund eller Brøndby Kommune. Det gælder også, selvom du bor i Glostrup, da kommunerne har et samarbejde om genoptræning. Du har mulighed for at vælge at blive genoptrænet i andre kommuner efter reglerne om frit valg. Yderligere information om genoptræning og kommunens regler og standarder kan ses på www.glostrup.dk/genoptræning

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Træningscentret
Dommervangen 4, 1. sal
Tlf.: 4346 8500
(lukket weekender og helligdage)
traeningscentrene@glostrup.dk
www.glostrup.dk/genoptræning

GENOPTRÆNING OG VEDLIGEHOLDENDE TRÆNING

Du kan søge Glostrup Kommune om bevilling til træning, hvis der er behov for ét af følgende:

- genoptræning efter et sygdomsforløb, der ikke har krævet hospitalsindlæggelse
- genoptræning efter funktionstab, som er kommet over tid
- vedligeholdende træning som følge af kroniske sygdomsforløb.

Formålet med genoptræningen er at:

- forhindre, at din funktionsnedsættelse bliver varig
- genvinde dine tabte funktioner
- nedsætte behov for støtte/hjælp, fx i form af personlig og praktisk hjælp i hjemmet
- sikre, at du selv bliver i stand til at fastholde eller forbedre dit funktionsniveau.

Det er vigtigt, at du er motiveret for at træne og samarbejder med terapeuten om træningen.

Du kan ringe eller maile til kommunens visitation for at aftale et besøg. Visitator træffer senest 10 hverdage efter din henvendelse en afgørelse, om du kan bevilges træning. Hvis du bevilges træning, vil du blive kontaktet og få oplyst, hvilken form for træning, du bevilges og begrundelse herfor. Træningscentret vil tilbyde en tid til opstart inden for 20 dage efter modtagelsen af din henvisning. Du vil modtage dit indkaldelsesbrev via e-Boks eller pr. brev. Derudover vil en administrativ medarbejder ringe dig op og orientere dig om din opstartstid.

Hvor foregår træningen?

Træningen foregår i Glostrup Kommunes træningscenter, Dommervangen 4, 1.sal eller i dit eget hjem, hvis det vurderes mest hensigtsmæssigt. Der stilles kørsel til rådighed, hvis du ikke selv har mulighed for at transportere dig til træningscentret. Der er egenbetaling pr. træningsgang, beløbet fastsættes af kommunalbestyrelsen. Du kan læse mere om genoptræning og vedligeholdende træning og om kommunens regler og standarder på www.glostrup.dk/genoptræning

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00
(lukket weekender og helligdage)
visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/genoptræning

GÅSTRUP - GLOSTRUPS GÅ-FÆLLESSKABER

Gåstrup er Bevæg dig for Livet og Glostrup Kommunes samarbejde om at understøtte fællesskaber gennem gå-ture. I et gå-fællesskab mødes I en gruppe mennesker og går en tur sammenledet og arrangeret af en lokal frivillig Gå-Vært. Du kan finde gå-fællesskaber for enhver smag, både korte og lange ruter samt Gå-fællesskaber med særlige temaer, som fx lokalhistorie, for folk der lige har mistet, litterære vandringer og gymnastik. Find dit Gå-fællesskab på Facebook her: www.facebook.com/gaastруп. Alle med interesse i fællesskab og gåture i det fri kan blive Gå-Vært og starte sit eget gå-fællesskab. Gå-Værten planlægger selv tid, sted, varighed og længde. Kontakt Team Kultur og Idræt, hvis du vil vide mere om at blive gå-vært. Som Gå-Vært får du tøj med logo.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Kultur og Idræt
Tlf.: 4323 6425
kultur@glostrup.dk
www.facebook.com/gaastруп

Omsorgstandpleje • KOL og Type 2 Diabetes - Forløbsprogram

OMSORGSTANDPLEJE

Omsorgstandplejen tilbyder forebyggende og behandlende tandpleje til dig, som på grund af nedsat færlighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap kun vanskeligt kan udnytte de almindelige tandplejetilbud.

Målet for omsorgstandplejen er at give dig en tilværelse uden smerter og gener fra tænder og mundhule.

Omsorgstandplejen tilbyder behandling af symptomer, sygdomme og funktionsforstyrrelser i tand-, mund- og kæberegionen, så den bevares i god og funktionsdygtig stand.

Omsorgstandplejen er ikke identisk med den tandpleje, der sædvanligvis ydes i privat praksis. Behandlingerne foretages under hensyntagen til din samlede tilstand. Det tilstræbes, at der ikke udføres større behandlinger, end du selv ønsker og er i stand til at få udført. Behandlingsforslag støtter sig i høj grad til dine pårørendes og plejepersonalets viden om dig.

Omsorgstandpleje udføres af den kommunale tandpleje.

Betaling og visitation

Der er egenbetaling, som opkræves via girokort, som kan tilmeldes betaling via PBS i din bank.

Du kan holde dig orienteret om egenbetaling på Glostrup Kommunes hjemmeside:
www.glostrup.dk/omsorgstandpleje

Omsorgstandpleje bevilges i Center for Sundhed og Velfærd, Visitationen.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00

visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/omsorgstandpleje

KOL OG TYPE 2 DIABETES - FORLØBSPROGRAM

Har du KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom) eller Type 2-diabetes, og ønsker du en bedre hverdag? Forløbsprogrammerne giver dig konkrete redskaber til at håndtere de symptomer, der følger af KOL og Type 2-diabetes. Formålet er at forebygge følgevirkninger og forværring af sygdommen, og at du bevarer eller forbedrer din generelle sundhedstilstand.

Hvis du har lyst til at deltage, vil du:

- få mere viden om sygdommen og behandlingen
- møde andre borgere med KOL- eller Type 2-diabetes, som du kan dele erfaringer med
- få fysisk træning tilpasset dit niveau

Forløbet kan bestå af flere forskellige moduler: Et sygdomsspecifikt teoretisk kursus om KOL- eller Type 2-diabetes, som består af fem enkeltstående undervisningsgange hen over året. Et andet modul er fysisk træning, som omfatter træning to gange om ugen i 12 uger, hvor du sammen med et hold af kommunens fysioterapeuter får hjælp til at komme i bedre form. Undervejs i forløbet vil du blive introduceret til andre motionstilbud i kommunen, som du måske vil have lyst til at benytte dig af efter endt kursus.

Kursus om kost og diæt

Borgere med type 2-diabetes tilbydes at deltage i et særskilt kost- og diætkursus, som både indeholder teori og praktisk madlavning. Forløbet varer ni uger med fremmøde én gang ugentlig.

Henvisning

For at kunne deltage i et patientforløbsprogram i Glostrup Kommune skal du bo i kommunen. Du skal have en henvisning til forløbsprogrammet fra din egen læge eller fra hospitalet. Dernæst bliver du indkaldt til en afklarende samtale, hvor dit forløb vil blive sammenlagt efter dit behov.

Praktiske oplysninger

Aktiviteterne foregår på hold. Der er løbende optag, og det er gratis at deltage i forløbsprogrammet. Undervisningen foregår om eftermiddagen som udgangspunkt på Glostrup Kommunes træningscenter, Dommervangen 4, 1. sal eller i træningslokalet under svømmehallen i Fritidscentret.

Du skal selv kunne sørge for transport til Dommervangen og Fritidscentret.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Forløbskoordinator
Træningscentret, Dommervangen 4, 1. sal
Tlf.: 4012 2398
traeningscentrene@glostrup.dk
www.glostrup.dk/kronisksygdom

Kræft og kræftrehabilitering – Forløbsprogram • Rygestopkurser Forebyggende samtaler om alkohol

KRÆFT OG KRÆFTREHABILITERING - FORLØBSPROGRAM

At få stillet en kræftdiagnose er ofte ensbetydende med, at livet forandres. Kræftrehabilitering kan støtte dig fysisk, psykisk og socialt i forhold til at håndtere dit hverdagsliv på trods af de begrænsninger, som sygdommen og/eller behandlingen kan medføre.

Hvis du har lyst til at deltage, kan et forløb indeholde:

- Individuel vejledning og samtale med fysioterapeut, ergoterapeut, sygeplejerske og diætist
- Styrke og konditionstræning tilpasset dit niveau
- 8 ugers mindfulnessforløb
- Undervisning med oplæg om blandt andet kost, træning, søvn og håndtering af ændrede livsvilkår
- Mulighed for at netværke med andre kræftpatienter.

Forløbet starter med tilbud om en opstartssamtale, hvor pårørende også er velkommen.

Henvi sning

Du kan henvi ses, hvis du har en kræftdiagnose og bor i Glostrup Kommune. Du skal enten være i gang med et aktuelt kræftbehandlingsforløb eller have afsluttet din kræftbehandling inden for de seneste 5 år.

For at deltage i kræftforløbsprogrammet skal du have en henvi sning til kræftrehabilitering fra din egen læge eller fra hospitalet.

Praktiske oplysninger

Det er gratis at deltage i kræftrehabilitering. Der er løbende optag til forløbet, som finder sted i et samarbejde mellem flere Vestegnskommuner og afholdes på Træningscenter Brøndby, Horsedammen 36, 2606 Brøndby, traening@brondby.dk, tlf.: 4328 2173.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Forløbskoordinator
Træningscentret, Dommervangen 4, 1. sal
Tlf.: 4012 2398
traeningscentrene@glostrup.dk
www.glostrup.dk/kronisksygdom

RYGESTOPKURSER

Glostrup Kommune tilbyder gratis rygestopkursus for voksne. Der er 6-8 mødegange med forskellige emner. Møderne varer ca. 2 timer og foregår i dagtimerne én gang om ugen, med en rygestoprådgiver.

Inden den første mødegang bliver du kontaktet af rygestoprådgiveren. Du aftaler din stopdato med rygestoprådgiveren.

Der er plads til ca. 12 deltagere på et hold. Det foregår på Glostrup Apotek, Hovedvejen 101, 2600 Glostrup.

Kurset udbydes af Glostrup Kommunes Center for Sundhed og Velfærd. Undervisningen varetages af en uddannet rygestoprådgiver fra Glostrup Apotek.

Rygestoprådgiveren støtter dig i at arbejde seriøst på at holde dig røgfri fra rygestopdatoen til kurset slutter, og giver dig råd og tips til at holde rygestoppet fremover. I kan som deltagere også bakke hinanden op i ønsket om at blive røgfri.

Du kan også gratis benytte rygestopkurser i de nærliggende kommuner, f.eks. Albertslund, Brøndby, Vallensbæk og Høje-Taastrup.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Glostrup Apotek: Tlf. 4396 0020
Stoplinien: Tlf. 8031 3131
www.stoplinien.dk
rygestop@glostrup.dk
www.glostrup.dk/rygestop

FOREBYGGENDE SAMTALER OM ALKOHOL

Glostrup Kommune tilbyder gratis forebyggende samtaler om alkohol. Alle borgere over 18 år med bopæl i Glostrup Kommune, tilbydes gratis samtaler omkring dit eller en pårørendes alkoholforbrug. Der tilbydes 3-5 samtaler. Samtalerne afholdes af forebyggelses- og sundhedskonsulenten i Center for Sundhed og Velfærd, som har en baggrund som sygeplejerske. Samtalerne kan også foregå over telefonen, hvis dette ønskes.

Samtalerne er ikke et behandlingstilbud, men en snak om vaner, og hvordan det påvirker/kan påvirke sundheden. Samtalerne kan være anonyme, og du bliver ikke registreret til disse samtaler. Ønsker du at høre mere om tilbuddet, eller har spørgsmål, så er du meget velkommen til at kontakte forebyggelses- og sundhedskonsulenten.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Forebyggelses- og sundhedskonsulent
Tlf.: 2367 8360
alkoholsnak@glostrup.dk

Livstils kursus - Sunde Vaner • Forebyggende hjemmebesøg

LIVSTILSKURSUS - SUNDE VANER

“Sunde Vaner” er et gratis kursusforløb for mænd og kvinder med BMI over 30, som er motiverede for at begynde at leve sundere.

Kurset er en kombination af træning og kostvejledning. Kombinationen af dette giver dig de bedste forudsætninger for et varigt vægttab.

Formålet med kostvejledningen er at præsentere dig for gode madvaner, og at inspirere til nye retter og alternativer til de usunde valg.

Formålet med træningen er at præsentere dig for forskellige motionsformer, hvor du får sved på panden, smil på læben og nye redskaber til at få en mere aktiv hverdag.

Kurset varer cirka 4 måneder – med en opfølgingsdag 3 måneder efter. I starten mødes vi 1-2 gange hver uge, senere er der længere tid imellem mødegangene.

“Sunde Vaner” starter et nyt hold med ca. 16 deltagere to gange om året. Der kan være ventetid, hvis et kursus er overtegnet.

Krav for at deltage

Du skal selv kunne transportere dig frem og tilbage til genoptræningscentret og aktivitetscentret, og kunne deltage i undervisning, køkkenaktiviteter og forskellige former for bevægelse sammen med andre deltagere. Du kan ikke deltage på “Sunde Vaner”, hvis du har en eller flere kroniske sygdomme som type 2-diabetes, kronisk lungesygdom eller hjerte-kar-sygdom. Du kan i så fald tale med din læge om at blive henvist til et andet tilbud.

Din læge henviser dig

For at kunne deltage på kurset skal du have en henvisning fra din læge. Henvisningen skal oplyse om din vægt og BMI, og om du lider af ovennævnte sygdomme.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Kontakt forløbskoordinator i Glostrup Kommune
Tlf.: 4012 2398
Genoptræningscentret
Dommervangen 4, 1
www.glostrup.dk/sundevaner

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Forebyggende hjemmebesøg er et landsdækkende kommunalt tilbud til ældre over 65 år under service-lovens § 79a. Formålet er at skabe tryghed og trivsel og yde råd og vejledning i forhold til hverdagen som senior.

I Glostrup Kommune tilbydes forebyggende hjemmebesøg som en individuel seniorsamtale i eget hjem eller som et informationsmøde om livet som senior i Glostrup Kommune. Derudover kan du tilbydes en sorgstøttesamtale, hvis du for nyligt har mistet din ægtefælle.

En **seniorsamtale** er en individuel samtale hjemme hos dig selv, med fokus på din trivsel og livskvalitet i hverdagen. I samtalen har du mulighed for at drøfte ting som har betydning for dig i et fortroligt rum, og du kan få relevant information om aktiviteter og muligheder som senior i kommunen.

Et **informationsmøde** er et fællesarrangement, hvor du kan få et overordnet indblik i mulighederne som senior i Glostrup Kommune, du kan møde andre seniorer og stille spørgsmål til forebyggelseskonsulenten.

En **sorgstøttesamtale** er en individuel samtale hjemme hos dig selv. I samtalen er der mulighed for at tale om din sorg, og du kan få råd og vejledning i forhold til at håndtere den nye forandrede hverdag. Typen af tilbud afhænger af din alder, men du kan til enhver tid ønske en individuel samtale fremfor et fællesarrangement.

Siden d. 1. juli 2019 har det været lovbestemt, at du skal have tilbud om forebyggende hjemmebesøg, når du er:

- **70 år og bor alene**
- **75 år**
- **80 år**
- **82 år og derover** - Du vil fra det år du fylder 82 år modtage tilbud om seniorsamtale 1 x årligt.

Hvis du er mellem **65-81 år** og i særlig risiko for funktionstab eller på anden vis er i en vanskelig livssituation, kan du også få en seniorsamtale. Du modtager dog ikke tilbuddet automatisk.

Bor du på ældrecenter eller får hjemmepleje

Hvis du bor på ældrecenter eller hvis du fra Glostrup Kommune er visiteret til både personlig pleje og praktisk hjælp, vil du som udgangspunkt ikke få tilbud om forebyggende hjemmebesøg. I de situationer forventer vi, at du i din daglige kontakt med personalet har mulighed for at få opfyldt dine behov.

Er du i tvivl

Hvis du oplever behov for en seniorsamtale eller sorgstøttesamtale, og er i tvivl om du er i målgruppen, er du altid meget velkommen til at tage kontakt til forebyggelseskonsulenten for en uforpligtende snak i telefonen.

Åben seniorvejledning

Åben seniorvejledning er et supplement til de forebyggende hjemmebesøg, og er et tilbud til alle seniorer i

Forebyggende hjemmebesøg • Sundhedsformidlere - Sundhed på dit sprog Motion • Alkoholbehandling

Glostrup Kommune. Til Åben Seniorrådgivning kan du møde forebyggelseskonsulenten, og få råd og vejledning i forhold til din hverdag som senior. Du kan få relevant information om aktiviteter og muligheder som senior i Glostrup Kommune, eller henvende dig med et konkret spørgsmål eller en problemstilling. Du kan bare møde op til Åben Seniorvejledning onsdage i tidsrummet 13.00-14.00 i Aktivitetscentret, Sydvestvej 10-12.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Sundhed, Udvikling og Uddannelse
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6666
sundhed.velfard@glostrup.dk

SUNDHEDSFORMIDLERE - SUNDHED PÅ DIT SPROG

Du kan invitere en sundhedsformidler ud til at holde oplæg fx i dit lokale boligområde eller en forening. Sundhedsformidlere kan holde oplæg om mad, motion, rygning, trivsel, D-vitaminer, tandsundhed, hvordan man bruger det danske sundhedsvæsen, kommunens sundhedstilbud m.v.

I skal være en gruppe borgere, der er interesseret i at bruge et par timer på at høre et oplæg og deltage i snakken om det emne I har valgt.

Sundhedsformidlere:

- Er ildsjæle, som brænder for sundhed
- Kender til forskellige kulturer og har ofte selv en anden etnisk baggrund end dansk
- Taler dansk og et eller flere andre sprog
- Har en sundhedsformidler uddannelse
- Har tavshedspligt
- Holder informationsmøder på 1-2 timer

Oplæggene vil som udgangspunkt foregå på dansk, men sundhedsformidlerne taler alle mindst ét andet sprog som fx arabisk, engelsk eller tyrkisk.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Tlf.: 4323 6666
Sundhed.velfard@glostrup.dk
www.glostrup.dk/sundhedsformidler

MOTION

I Glostrup har vi mange steder, hvor du kan motionere. Det kan være motion på egen hånd eller sammen med andre.

Du kan fx cykle eller gå på nogle af de afmærkede ruter: Hjertestien i Ejby, Kløverstierne, Kunstruten og Vestegnstruten. I Solvangsparken findes der træningspavilloner til forskellige øvelser, og i Fritidscentret er der svømmehal og motionscenter, se side 24.

Du kan også gå til forskellig slags motion på hold. Se her i bogen under seniorforeninger, Kommunens seniorgymnastik, Aktivitetscentret på Sydvestvej og Fritidscentret.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Team Kultur og Idræt
Tlf.: 4323 6443
kultur@glostrup.dk

ALKOHOLBEHANDLING

Har du eller en du kender et alkoholproblem, er der hjælp at hente i Glostrup. Der er forskellige muligheder for rådgivning og behandling.

Du kan frit vælge om den ambulante alkoholbehandling skal foregå i det tilbud som Glostrup Kommune stiller til rådighed eller om behandlingen skal foregå i et andet ambulansetilbud. Du har også mulighed for at vælge et tilbud om en forebyggende samtale.

Al rådgivning og behandling er gratis og kan ske anonymt.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Handicap, Psykiatri og Misbrug

Team Voksne med Særlige Behov
Tlf.: 4323 6100

Handicap.psykiatri.misbrug@glostrup.dk

MAD OG MÅLTIDER

Café Smørhullet og Viol Caféen • Madservice

CAFÉ SMØRHULLET OG VIOL CAFÉEN

Der er god mad og hygge på caféerne på Ældrecenter Hvissinge og Ældrecenter Dalvangen. Som pensionist i Glostrup Kommune er du meget velkommen til at komme og spise her.

Køkkenpersonalet står klar med veltillavede retter for enhver smag. Kig forbi, og nyd en dejlig middag og samværet med andre pensionister. Vi glæder os rigtig meget til at se dig.

Vi serverer blandt andet:

- Varme retter
- Dessert
- Kaffe og kage
- Smørrebrød
- Alt i drikkevarer

Menu

Menuplanen er afvekslende sammensat af traditionelle danske retter, og der tages hensyn til årstiderne og højtiderne.

Menuplanen kan købes for 1 kr., eller den kan hentes på vores hjemmeside (se yderligere oplysninger).

Takeaway

Du er velkommen til at købe varm mad og smørrebrød med hjem. Du kan købe emballagen hos os.

Åbningstider:

- Café Smørhullet (Ældrecenter Hvissinge) har åbent alle hverdage kl. 11.30-13.00.
- Viol-caféen (Ældrecenter Dalvangen) har åbent alle hverdage kl. 11.30-13.00.
Salg af varm mad dog mellem kl. 12.00-13.00.
- Caféerne har lukket i weekend og alle helligdage, inkl. 1.maj.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Ældrecenter Hvissinge
Stenager 2
Tlf.: 4320 4756
aeldrecenterhvissinge@glostrup.dk
www.glostrup.dk/smørhullet

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Ældrecenter Dalvangen
Digevangsvej 1
Tlf.: 4323 6940
aeldrecenterdalvangen@glostrup.dk
www.glostrup.dk/viol-cafeen

MADSERVICE

Hvis du er visiteret til madservice, kan du få leveret en hovedret og en biret. Der er mulighed for at vælge mellem flere retter dagligt.

Madservice kan leveres af

- den kommunale madservice fra Ældrecenter Hvissinge
 - en privat leverandør, der er godkendt af kommunen.
- Du vælger selv, hvilken af leverandørerne, der skal levere maden.

Hvordan og hvornår leveres madservice

Maden udbringes tre gange om ugen: mandag, onsdag og fredag. Maden bliver leveret nedkølet.

Det giver dig frihed til at spise maden på det tidspunkt, som passer dig. Maden opvarmes bedst i en mikroovn, men en almindelig ovn kan også bruges.

Der kan leveres et måltid på alle årets dage.

Der er menuplan gældende for en måned, og alle måltider er veltillavede og varierede. Menuplanen er afvekslende sammensat af traditionelle danske retter og nutidige retter, og der tages hensyn til årstider og højtider.

Hvem kan få madservice

Du kan få madservice, hvis du på grund af nedsat fysisk eller psykisk funktionsniveau ikke selv har mulighed for at tilberede mad eller sikre tilstrækkelig ernæringstilstand.

Diætkost kan bestilles efter lægeordination.

Betaling

Der er egenbetaling, som du kan holde dig orienteret om på Glostrup Kommunes hjemmeside www.glostrup.dk/madservice

Hvordan søger du om madservice

Du kan søge Glostrup Kommune om madservice ved at kontakte visitationen telefonisk eller pr. mail. Oftest kan du aftale en tid til visitationsbesøg med det samme. Ved visitationsbesøget informerer din visitator om dine muligheder.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00
(lukket weekender og helligdage)
visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/madservice

MAD OG MÅLTIDER

Spisetilbud • Spisevenner • Kostvejledning v/diætist

SPISETILBUD

Hvis du er visiteret til spisetilbud, kan du indtage dagens ret på Ældrecenter Dalvangens eller Ældrecenter Hvissinges Café til en reduceret pris. Visitator har i samarbejde med dig aftalt, hvornår du opstarter spisetilbuddet. Du kan frit vælge imellem de to cafeer på området og benytte dig af tilbuddet det antal gange om ugen, som passer dig.

Spisetilbud tilbydes på:

- Ældrecenter Dalvangen – Viol-caféen.
Se åbningstider side 30.
- Ældrecenter Hvissinge – Café Smørhullet.
Se åbningstider side 30.

Mad og menu:

Du bestemmer selv, om du kun spiser hovedretten eller også ønsker boret. Når du visiteres, vil visitator orientere dig om eventuelle muligheder for specialkost/diætkost.

Hvem kan få spisetilbud:

Du kan få spisetilbud, hvis du:

- pga. nedsat fysisk eller psykisk funktionsniveau ikke selv magter at tilberede din varme mad eller har problemer med at holde en tilstrækkelig ernærings-tilstand
- er inde i en periode, hvor det er vigtigt for dig at spise sammen med andre
- selv kan transportere dig til en af ældrecentrenes caféer.

Betaling:

Når du er visiteret til spisetilbud, giver Visitationen besked til cafeen, og du betaler direkte ved kassen i caféen på ældrecentret.

Hvordan søger du om spisetilbud:

Du kan søge Glostrup Kommune om spisetilbud ved at kontakte Visitationen telefonisk eller pr. mail. Oftest kan du aftale en tid til visitationsbesøg med det samme.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid alle hverdage kl. 9.00-10.00
(lukket weekender og helligdage)
visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/madservice

SPISEVENNER

Spisevenner kan være et tilbud for dig, som er ensom eller småtspisende og i forvejen er godkendt til madservice. Formålet er at give dig mere appetit og mulighed for at nyde et måltid i fællesskab med en anden.

En spiseven er en frivillig person fra Ældresagen, som besøger dig en gang om ugen, hvor I spiser sammen og nyder hinandens selskab. Spisevennen har naturligvis tavshedspligt.

Du og spisevennen spiser mad fra en leverandør af madservice, der er godkendt af Glostrup Kommune. Der er ingen ekstra omkostninger forbundet med at have en spiseven, da Glostrup Kommune betaler for spisevennens måltid. Du betaler for dit eget måltid.

Hvis du er interesseret, skal du kontakte Visitationen som derefter tager kontakt til Ældresagen. Ældresagen introducerer dig til en spiseven, der matcher dine interesser.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid alle hverdage kl. 9-10
(lukket weekender og helligdage)
visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/csv

KOSTVEJLEDNING V/DIÆTIST

Glostrup Kommune tilbyder gratis individuel kostvejledning til overvægtige voksne med BMI over 35, til borgere med KOL og BMI under 20,5 samt til borgere over 65 år med utilsigtet væggtab til decideret undervægt. Som udgangspunkt kan du få op til 6 vejledninger, afhængigt af behov og fagligt skøn. Sammen med vores autoriserede kliniske diætist arbejder du med motivation og ændringer af sundhedsadfærd med udgangspunkt i dine behov, ressourcer og dit hverdagsliv.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6666
Sundhed.velfard@glostrup.dk
www.glostrup.dk/kostvejledning

MAD OG MÅLTIDER

Råd om mad når du er over 65 år

Supplerende kostråd for dig over 65 år, der er rask og normalespisende.

Tilstrækkeligt indtag af proteinrige fødevarer som bælgfrugter, kød, fisk, fjerkræ, æg, nødder og mejeriprodukter, er sammen med fysisk aktivitet vigtigt for at bevare musklerne og hjælper også til at vedligeholde bevægelighed, styrke, kondition og balanceevne.

Du har brug for mere protein, når du bliver ældre.

Følgende daglige indtag af protein er tilsammen tilpas for dig, der er over 65 år, rask, normalspisende og har et gennemsnitligt energibehov:

- 100 g bælgfrugter om dagen
- 30 g nødder om dagen
- 250 ml mager mælk og mælkeprodukter og 20 g mager ost om dagen (1 skive) eller 350 ml mager mælk eller mælkeprodukter om dagen, hvis du ikke spiser ost. Variér med magre proteinrige mælkeprodukter som skyr og ylette flere gange om ugen.
- 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk
- 350 g kød om ugen – varier gerne med indmad af og til fx leverpostej eller stegt lever
- 2 æg om ugen.

Spar på det salte, søde, fede og på alkohol, for at få plads til vigtige proteiner, vitaminer og mineraler

Når vi bliver ældre spiser vi mindre, og det er vigtigt, at vi sparer på det salte, søde, fede og alkohol, så der er appetit og plads til de vigtige proteiner, vitaminer og mineraler. Se hvad der f.x. er plads til pr. uge:



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mad med fuldkorn

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Sluk tørsten i vand

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

Generelle anbefalede tilskud af D-vitamin og calcium – for at styrke dine knogler

- Hvis du er over 65 år: 5-10 µg D-vitamin i vinterhalvåret (oktober-april).
- Hvis du er over 70 år: Dagligt tilskud på 20 µg D-vitamin kombineret med et calciumtilskud på 800 – 1000 mg. Dette gælder, uanset om du spiser mælk og mælkeprodukter eller ej.

Hvis du er småtspisende, skal du følge andre kostråd

Man betegnes som småtspisende, hvis evnen til at spise er intakt, men man over længere tid på grund af kvalme, fysiske eller psykiske lidelser ikke kan indtage mad og drikke i den mængde, der er nødvendig for at dække behovet for energi og næringsstoffer.

Vej dig gerne regelmæssigt og reagér hvis du taber dig uplanlagt. Kontakt evt. lægen for råd.

Læs mere her: <https://www.sst.dk/da/viden/ernaering/anbefalinger-om-ernaering/smaatspisende>

BOLIGER OG BOFÆLLESKABER

Midlertidige ophold • Bofællesskaber for seniorer

MIDLERTIDIGE OPHOLD

Rehabiliteringshuset Digevang

På Rehabiliteringshuset Digevang kan borgere komme på midlertidigt ophold. Et midlertidigt ophold er et tilbud til borgere, der grundet fysiske eller psykiske behov ikke kan bo i eget hjem i en periode.

Et midlertidigt ophold kan benyttes til:

- Genoptræning eller døgnoptræning
- Døgnophold pga. behov for observation og vurdering
- Døgnophold/Aflastningsophold
- Døgnophold pga. behov for lindring i den sidste tid

Rehabiliteringshuset Digevang kan huse 24 borgere. Stuerne er indrettet som enkeltmandsstuer, hvoraf 4 af stuerne er indrettet til at rumme 2 personer.

Der er egenbetaling for døgnophold på Rehabiliteringshuset Digevang, som opkræves på girokort.

Transport til og fra ophold skal borgeren selv betale. Hvis der er behov for liggende transport, kan der søges om individuel befordring i Visitationen. Hvis du udskrives fra hospitalet til Rehabiliteringshuset Digevang, sørger hospitalet for kørslen.

Et ophold på Rehabiliteringshuset Digevang søges i og bevilges af Visitationen. Rehabiliteringshuset Digevang er placeret på Digevangsvej 5 i Glostrup Kommune.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf. tid: hverdage kl. 9-10
(Lukket weekender og helligdage)
visitationsenheden@glostrup.dk

BOFÆLLESKABER FOR SENIORER

Når børnene flytter hjemmefra, og tilknytningen til arbejdsmarkedet nærmer sig sin afslutning – så begynder den 3. alder, hvor man kan få behov for en tryk ramme der passer livssituation og fysik. Den ramme kan være et bofællesskab for seniorer. At bo i fællesskaber er at bo i selvstændig bolig med adgang til fælleshus. I bofællesskabet udgør bofællerne et netværk, som supplerer familie og venner. Fællesskab fremfor ensomhed forøger livskvaliteten. Fællesskabet består også af traditioner omkring Sankt Hans, Nytårsaften, fællesspisninger og Lugning/pasning af blomsterkummer m.m.

Bestyrelsen udvælger nye beboere, så aldersspredningen er jævnt fordelt.

Seniorbofællesskabet Springbo, ligger på Stadionvej, tæt på offentlig transport og indkøb. Alle boliger er indrettet, så de er til at blive gamle i.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Seniorbofællesskabet Springbo

Formand: Jette Hamley Poulsen
Tlf: 2866 0202
skylle@skylle.dk



Seniorfællesskab Springbo

BOLIGER OG BOFÆLLESKABER

Botilbud til handicappede • Botilbud til sindslidende • Plejeboliger

BOTILBUD TIL HANDICAPPEDE

Bakkehuset

Bakkehuset er et specialiseret botilbud til voksne beboere med problemer inden for autismspektret. Det er mennesker, som psykisk befinder sig på de tidlige udviklingstrin, men som fysisk kan være velfungerende. Bakkehuset har plads til 18 beboere, opdelt i tre huse. Bakkehuset ligger vis-a-vis hospitalet og lige op til hospitalets park, tæt på indkøbsmuligheder, svømmehal og offentlig transport.

Bakkehuset
Bakken 7-11
2600 Glostrup

Bofællesskabet Toftevej

Toftevej er et opgangsfællesskab for mennesker med nedsat psykisk funktionsevne. Da der ingen hjemmevejledere er i aften- og nattetimerne, forventes det, at den enkelte beboer kan beskæftige sig selv og være alene. Opgangsfællesskabet består af to opgange med i alt 10 toværelses lejligheder og en fælleslejlighed, der fungerer som samlingssted for alle beboere.

Bofællesskabet Toftevej
Toftevej 6
2600 Glostrup

BOTILBUD TIL SINDSLIDENDE

Parkvænget

Parkvænget er et socialpsykiatrisk botilbud for psykisk sårbare mennesker. Parkvænget arbejder målrettet med afsæt i beboernes individuelle behov og ønsker for eget liv. Beboeren støttes og vejledes til selvstændighed og ansvar. Der bor 56 personer i Parkvængets fire enheder. Parkvænget er beliggende i Glostrup Kommune nær landsbymiljøet i Hvissinge.

Parkvænget
Byparken 87
2600 Glostrup
Tlf.: 4511 7065
www.parkvaenget.dk

Opgangsfællesskabet Vestervej

Vestervej er et opgangsfællesskab for mennesker med nedsat psykisk funktionsevne. Opgangsfællesskabet består af to opgange med i alt 10 lejligheder og en fælleslejlighed, der fungerer som forsamlingssted for alle beboere.

Der er tilknyttet personale til fælleslejligheden.

Opgangsfællesskabet Vestervej
Vestervej 23-25
2600 Glostrup
Tlf.: 4323 6100

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Handicap, Psykiatri og Misbrug
Team Voksne med Særlige Behov
Tlf.: 4323 6100
Handicap.psykiatri.misbrug@glostrup.dk

PLEJEBOLIGER

Glostrup Kommune har tre ældrecentre: Ældrecenter Hvissinge, Ældrecenter Sydvestvej og Ældrecenter Dalvangen, der tilsammen har 199 plejeboliger.

Alle boliger er med bad og toilet. På alle ældrecentre er der gode fællesfaciliteter med mulighed for at spise sammen med andre beboere eller have fælles aktiviteter, fx i tv-stuen der findes på alle centre. Fællesfaciliteterne indgår i beregningen af boligens areal.

Kriterier og ansøgningsforløb

Visitationskriterierne for en plejebolig er:

Du har en betydelig, varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, der skyldes en varig lidelse eller et handicap, der betyder at:

- Du har et omfattende behov for hjælp til personlig pleje og omsorg, som det ikke er muligt at sikre i nuværende bolig
- Du ikke er i stand til at tilkalde hjælp
- Du har massiv angst og utryghed
- Du bor i en uegnet bolig i forhold til din funktionsnedsættelse.

Din bolig betragtes som uegnet, hvis:

- Boligen ikke rummer mulighed for at anvende tilstrækkelige hjælpemidler til, at du kan færdes rundt i og ud af boligen
- Boligen ikke rummer mulighed for at støtte i hjemmet kan gives uden at arbejdsmiljølovgivningen overtrædes
- Boligen forværrer din samlede situation og forhindrer størst mulig selvstændig varetagelse af dine personlige behov.

Plejeboliger

Boligen betragtes altså ikke som uegnet, hvis du ikke længere selv magter at vedligeholde hus og have, eller hvis boligen er blevet for stor eller for dyr.

Visitor vil på baggrund af din ansøgning foretage en konkret, individuel og faglig vurdering af dit behov for en plejebolig. I vurderingen vil der indgå et hjemmebesøg. Visitor kan også indhente oplysninger fra andre personer, som har kendskab til dig. Visitor træffer herefter afgørelse, om din ansøgning bliver godkendt.

Fra du har henvendt dig til Glostrup Kommune med ønske om en anden bolig til afgørelsen foreligger, gælder en sagsbehandlingsfrist på 16 uger.

Hvis du ikke ønsker et specifikt ældrecenter i Glostrup Kommune, kan du blive skrevet op på venteliste til plejebolig under garantien. Det vil sige, at du skal have tilbudt en plejebolig senest 2 måneder efter, at din ansøgning til plejebolig er blevet godkendt.

Hvis din ansøgning til plejebolig bliver godkendt, kommer du på en venteliste. Ønsker du at blive optaget på venteliste i en anden kommune, er det en betingelse, at både Glostrup Kommune og den kommune, du ønsker at flytte til, vurderer, at du har behov for den type bolig, du ansøger om.

Hvis du har behov for plejebolig og fortsat ønsker at bo sammen med din raske ægtefælle, samlever eller registrerede partner, kan I få tildelt en plejebolig, som er egnet til to personer på Ældrecenter Dalvangen. Hvis du falder bort, har din efterlevende ægtefælle ret til at blive boende i boligen, så længe pågældende måtte ønske det.

Hjælp når du bor i plejebolig

Når du bor i plejebolig, bliver du visiteret til ydelser samlet i pakker alt efter dit behov både personlig pleje og psykisk pleje og omsorg.

Ydelsesniveauet er defineret i "Kvalitetsstandard for personlig pleje og praktisk hjælp i plejeboliger", som er vedtaget af kommunalbestyrelsen.

www.glostrup.dk/politik/kvalitetsstandarder

Personalet på ældrecentrene tilrettelægger hjælpen på en måde, der gør det muligt for dig at deltage i og udføre så mange af dagligdagens gøremål som muligt ud fra din fysiske og psykiske formåen. Formålet er, at du får mulighed for at være så aktiv som muligt, så dine færdigheder og livskraft opretholdes længst muligt.

Ældrecenter Hvissinge

Ældrecenter Hvissinge har 69 boliger. Kommunens dagcenter og demensdagcenter har base på centret, ligesom der er en café i huset, hvor beboerne, pårørende, dagcenterbrugere og byens pensionister kan komme og spise.

Der er 1- og 2-værelses plejeboliger på Ældrecenter Hvissinge på henholdsvis 24 og 65,5 m². Alle boliger har eget bad og toilet. Ældrecentret har eget produktionskøkken og leverer madservice.

Ældrecenter Sydvestvej

Ældrecenter Sydvestvej har 38 plejeboliger. Kommunens aktivitetscenter ligger i stueetagen. Sydvestvej har 2-værelses plejeboliger med et areal på 67 m² inkl. fællesarealer. Boligerne har tekøkken samt bad og toilet. Ældrecenter Sydvestvej har et modtagekøkken.

Ældrecenter Dalvangen

Ældrecenter Dalvangen har 92 plejeboliger. Dalvangen har både 1-værelses og 2-værelses plejeboliger, alle med bad og toilet. Alle 2-værelses-boligerne – og nogle enkelte af et-værelsesboligerne – er indrettet med tekøkken. Boligerne har forskellige størrelser fra 53–66 m² inkl. fællesarealer.

Der er mulighed for, at der kan bo ægtepar i nogle af 2-værelsesboligerne.

Ældrecenter Dalvangen har eget produktionskøkken, og der er en café i huset, hvor beboerne, pårørende og byens pensionister kan komme og spise.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd

Visitationen

Tlf.: 4323 6690

Tlf. tid: mandag-fredag kl. 9.00-10.00

(lukket weekender og helligdage)

visitationenheden@glostrup.dk

www.glostrup.dk/csv



Ældrecenter Sydvestvej

Ældreboliger

ÆLDREBOLIGER

Ældrebolig er for dig, der ikke kan klare dig i en almindelig bolig. Der ydes hjemmehjælp i ældreboligen efter behov. Der findes ældreboliger i Glostrup Kommune følgende fire steder:

Kildegården, Asylvej

- 42 boliger (2 rum) i 2 etager i nyere boligbyggeri
- Der er elevator, fællesrum og vaskeri
- Boligstørrelse 71-77 m².

Lilliendalsvej 17

- 24 boliger (2 rum) i 3 etager
- Boligstørrelse ca. 62 m²
- Der er elevator og fællesrum i kælderens.

Nordre Ringvej, 22 A, 22 B, 24, 28 A, 28 B, 30

- Renoveret boligbyggeri
- 9 boliger (3 rum) på 94 m²
- 24 boliger (2 rum) 70-74,9 m²
- 3 boliger (2 rum) på 66 m²
- Ejendommen har elevator og vaskeri.

Stenager 6

- Renoveret boligbyggeri
- 30 boliger (2 rum) i 3 etager
- 24 boliger på 73 m²
- 6 boliger på 80 m²
- Ejendommen har elevator og vaskeri.

Kriterier og ansøgningsforløb

Visitationskriterierne for en ældrebolig er, at du:

- har en middelsvær til svær fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, der skyldes en varig lidelse.

Desuden skal mindst 1 af 2 af nedenstående forhold være gældende:

- du bor i en uegnet bolig i forhold til funktionsnedsættelsen
- dit funktionsniveau skal være nedsat i en sådan grad, at du ikke, eller kun med meget besvær, er i stand til at forcere trappe til 1. sal.

Hittidig bolig betragtes som uegnet, såfremt:

- boligen ikke rummer mulighed for at anvende tilstrækkelige hjælpemidler til, at du kan færdes rundt i og ud af boligen
- boligen ikke rummer mulighed for, at hjælpen i hjemmet kan gives, uden at arbejdsmiljølovgivningen overtrædes
- boligen forværrer din samlede situation og forhindrer størst mulige selvstændige varetagelse af dine personlige behov.

Boligen betragtes altså ikke som uegnet, hvis du ikke længere selv magter at vedligeholde hus og have, eller hvis boligen er blevet for stor eller for dyr.

Visiterende ergoterapeut vil på baggrund af din ansøgning foretage en konkret, individuel og faglig vurdering af dit behov for en ældrebolig. I forbindelse med vurderingen foretages der et hjemmebesøg. Visiterende ergoterapeut kan også indhente oplysninger fra andre personer, som har kendskab til dig.

Fra du har henvendt sig til Glostrup Kommune med ønske om en anden bolig til afgørelsen foreligger, gælder en sagsbehandlingsfrist på 16 uger.

Hvis du bliver godkendt til en bolig, kommer du på en venteliste.

Bolig i anden kommune

Ønsker du at flytte til en anden kommune for at bevare en tæt kontakt til dine nærmeste pårørende, er det en forudsætning, at du godkendes til ældrebolig både i Glostrup Kommune og i tilflytningskommunen, før du kan komme på venteliste.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd

Hjælpemiddelteamet

Tlf.: 4323 6691

Tlf. tid alle hverdage kl. 9.00-10.00

www.glostrup.dk/ældrebolig



Ældreboliger Kildegården på Asylvej

Kvikskranken • Bevilling af hjælpemidler • Særlige hjælpemidler (Kropsbårne hjælpemidler) • Tekniske hjælpemidler • Frit valg af hjælpemidler • Nødkaldsapparat

KVIKSKRANKEN

Kvikskranken er et tilbud, hvor du kan få vejledning og rådgivning om hjælpemidler. Her er det muligt at afprøve mindre hjælpemidler og rollatorer. Du kan tale med en ergoterapeut om dine behov, og få rådgivning om der findes hjælpemidler, der kan lette din hverdag.

Kvikskranken ligger i forbindelse med Træningscentret på Dommervangen 4 i stueetagen.

Kontakt Hjælpemiddelteamet på tlf. 4323 6691 mellem kl. 9.00-10.00 for en aftale.

BEVILLING AF HJÆLPEMIDLER

Kommunens hjælpemiddelteam kan bevilge hjælpemidler og forbrugsgoder, hvis du har en varigt nedsat psykisk eller fysisk funktionsevne. Varigt betyder, at der ikke inden for en overskuelig fremtid vil være udsigt til bedring af de helbredsmæssige forhold. Normalt vil lidelsen være en belastning resten af livet.

Det er en betingelse, at hjælpemidlet i væsentlig grad:

- afhjælper de varige følger af den nedsatte funktionsevne
- letter din daglige tilværelse i væsentlig grad
- er nødvendigt for at udføre et job.

Du skal ansøge kommunen inden hjælpemidlet anskaffes. Du får støtte til det billigste og bedst egnede hjælpemiddel. Ansøgningsskema findes på kommunes hjemmeside www.glostrup.dk/hjaelpemiddel eller Borger.dk. Hvis du har brug for hjælp til at udfylde en ansøgning, kan du kontakte Borgerservice for en aftale. HUSK MitID.

Der er udarbejdet kvalitetsstandarder, der beskriver det serviceniveau, der er politisk godkendt på området.

Hvis du har behov for hjælpemidler i en midlertidig periode efter udskrivelse fra hospital eller for hjælpemidler, som er ordineret som led i en hospitalsbehandling, kan du låne dem på hospitalet.

SÆRLIGE PERSONLIGE HJÆLPEMIDLER

Det er typisk kropsbårne og personligt tilpassede hjælpemidler, som ikke skal leveres tilbage til kommunen, fx: ortopædisk fodindlæg, kompressionsstrømper til arm eller ben, diabetes hjælpemidler, ortopædisk fodtøj, arm- og benproteser, støttekorsetter og bandager, parykker, brystproteser, inkontinenshjelpe-midler, stomihjelpe-midler, optiske synshjelpe-midler.

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Udlånte hjælpemidler, der skal leveres tilbage til kommunen, er fx: rollatorer, kørestole, trehjulede cykler, toiletforhøjere, badestole, høre- og synshjelpe-midler, småhjælpe-midler.

FRIT VALG AF HJÆLPEMIDLER

Kommunen bevilger det billigste og bedst egnede hjælpemiddel, der kompenserer for din funktionsnedsættelse. Når du har fået bevilget et hjælpemiddel, kan du vælge:

- at benytte dig af den leverandør, som kommunen har indgået leverandøraftale med (særligt personlige hjælpemidler)
- at kommunen skal levere det som et udlån fra Glostrup Kommunes Hjælpemiddelcenter (tekniske hjælpemidler)
- at benytte dig af fritvalgsordningen, der giver dig ret til frit at vælge en anden leverandør eller et tilsvarende hjælpemiddel.

Du kan dog højst få refunderet et beløb svarende til den pris, kommunen kunne have anskaffet hjælpemidlet til, og det må ikke være identisk med det hjælpemiddel, som kommunen kan skaffe.

Du kan få yderligere oplysninger om fritvalgsordningen hos Visitationen.

NØDKALDSAPPARAT

Et nødkaldsapparat giver dig mulighed for at tilkalde hjælp, hvis du ikke er i stand til at benytte en telefon. Det består af en lille boks med en bærbar sender. Når du tilkalder hjælp, kommer du i kontakt med hjemmesygeplejersken, der vil sørge for, at du får hjælp. Der vil blive opsat en elektronisk lås på din dør.

Nødkaldsapparat kan bevilges, hvis du:

- i væsentlig grad er faldtruet og ikke kan rejse dig ved egen hjælp efter fald
- har svært åndedrætsbesvær
- har alvorlig hjertelidelse
- har tale- eller synkebesvær i væsentlig grad
- har et vanskeligt regulerbart blodsukker og risiko for chok eller føling
- er terminal/døende.

Ved visitation af nødkald lægges vægt på følgende:

- du er i stand til at betjene nødkaldet og forstår dets funktioner
- du bærer altid nødkaldssenderen, enten i bånd om halsen eller som armbånd
- der er truffet de fornødne foranstaltninger med forebyggelse af fald i hjemmet
- du bor alene, og der er ikke en anden velfungerende person i hjemmet, der kan tilkalde hjælp
- der er truffet de fornødne foranstaltninger for, at personalet kan komme uhindret ind i lejligheden, dvs. ingen alarmsystemer, sikkerhedskæde eller lignende
- nødkald kan ikke bevilges som tryghedsskabende foranstaltning for dig og dine pårørende.

Hjemmesygeplejerskerne har ansvaret for besvarelse af nødkald, og du vil blive kontaktet inden for maksimum 20 minutter.

Ventetiden på hjælp er herefter afhængig af en vurdering og et skøn foretaget af sygeplejefaglig person.

HØREPROBLEMBER

Tilskud til høreapparat

Det er Region Hovedstaden, som varetager bevilling af høreapparater.

Yderligere oplysninger om regler for udlevering af høreapparater samt ansøgningskema finder du på Region Hovedstadens hjemmeside www.regionh.dk.

Høretekniske hjælpemidler

Du kan søge om høretekniske hjælpemidler, når hjælpemidlet i væsentlig grad afhjælper hørenedsættelsen.

Glostrup Kommune har et samarbejde med Kommunikationscentret, der udreder og vurderer behovet for hjælpemidler, som fx telefonforstærker, vibratorsystemer, teleslyngeanlæg med videre.

Du kan henvende dig til Hjælpemiddelteamet.

Du kan også henvende dig direkte til Kommunikationscentret
Rygårds Allé 45
2900 Hellerup
Tlf.: 4511 4600.

Der er mere information på www.komcentret.dk

SYNSPROBLEMBER

Du kan få hjælp til synshjælpemidler, hvis hjælpemidlet kan afhjælpe følgerne af en medicinsk-optisk defineret, varig øjenlidelse. Du kan ikke få hjælp, når nedsættelsen alene skyldes en optisk synsfejl.

Glostrup Kommune har et samarbejde med Kommunikationscentret, som udreder og vurderer behovet for optiske hjælpemidler, som fx zoomtekst, filterbriller, lupper, lupbriller, CCTV og optikunderstøttende hjælpemidler.

Du kan endvidere få hjælp til tekniske hjælpemidler til blinde, som fx mobilitystok, talende ur, cd-afspiller med særlige funktioner og særlige køkkenredskaber og markeringsudstyr. Du kan henvende dig til Hjælpemiddelteamet.

Du kan også henvende dig direkte til Kommunikationscentret
Rygårds Allé 45
2900 Hellerup
Tlf.: 4511 4600.

HJÆLPEMIDDELCENTER

Glostrup Kommune og Albertslund Kommune har et fælles hjælpemiddelcenter.

Glostrup Kommune visiterer egne borgere til et hjælpemiddel på baggrund af kommunens serviceniveau. Hjælpemidlerne vil blive leveret, repareret, rengjort m.m. efter en fælles kvalitetsstandard for det fælles hjælpemiddelcenter.

Hjælpemiddelcentrets adresse:

Formervangen 11,
2600 Glostrup
Tlf.: 4368 6570.

Hjælpemiddelcentret er åbent for rådgivning for borgere, hvis et hjælpemiddel fx er defekt.

Hjælpemiddelcentrets åbningstider:

- mandag - onsdag kl. 7.30-15.30
- torsdag kl. 7.30-16.30
- fredag kl. 7.30-14.00

Der kan indtales besked på Hjælpemiddelcentrets telefonsvarer. Personligt fremmøde på Hjælpemiddelcentret kan aftales forinden.

Offentlig transport til Hjælpemiddelcentret:

buslinje 149 fra Glostrup Station.

FORBRUGSGODER

Der gælder samme betingelser som ved bevilling af hjælpemidler.

Forbrugsgoder omfatter produkter, der er fremstillet og forhandles til almindelig brug. Det kan fx være en el-scooter.

Du kan få tilskud, hvis udgiften til forbrugsgodet er højere end 500 kr. Tilskuddet udgør 50 % af et almindeligt standardprodukt af den pågældende art.

Hvis der er ganske særlige forhold, som gør det nødvendigt at anskaffe et forbrugsgode, som er dyrere end et almindeligt standardprodukt eller nødvendiggør særlig indretning, kan du få støtte til merudgiften.

Hvis forbrugsgodet udelukkende fungerer som hjælpemiddel, kan du få hjælp til den fulde anskaffelsespris. Hjælpen kan ydes som lån.

Du kan ikke få tilskud til forbrugsgoder, der normalt indgår i sædvanligt indbo, fx en almindelig seng eller hvilestol, smartphone, telefon, tv, husholdningsapparater, elcykel, ladcykel eller robotstøvsuger.

HJÆLP TIL BOLIGINDRETNING OG BOLIGSKIFT

Du kan få støtte til indretning af din bolig, hvis du har en varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, og når indretningen er **nødvendig** for at gøre din bolig bedre egnet som opholdssted. Det kan fx være fjernelse af dørtrin, ramper, døråbner m.m.

Hjælpen anses for nødvendig, når en boligændring - set i forhold til din funktionsevne - skønnes at kunne afhjælpe eller i betydelig grad formindske de boligmæssige ulemper. Det kommer an på en konkret og individuel vurdering af alle væsentlige forhold.

Hvis der er behov for omfattende og bekostelige boligændringer, skal det undersøges, om en mere hensigtsmæssig løsning vil være at flytte. Her vil vi vurdere, om boligen er egnet på længere sigt, og om udgiften til ændringer er rimelige i forhold til de opnåede boligmæssige fordele.

Kvalitetsstandarder beskriver det serviceniveau, der er politisk godkendt på området.

Ansøgningskema fås på www.glostrup.dk/hjaelpemiddel.

STØTTE TIL KØB AF BIL

Du kan få hjælp til køb af bil, hvis du har en varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der i væsentlig grad forringer din evne til at færdes eller i væsentlig grad vanskeliggør muligheden for at opnå eller fastholde dit arbejde eller gennemføre din uddannelse uden brug af bil.

Du kan få støtte til køb af bil på grundlag af en samlet vurdering af dine helbredsmæssige og sociale forhold samt din manglende evne til at færdes. I vurderingen indgår også oplysninger om dit daglige kørselsbehov og en vurdering af, om støtte til køb af bil i væsentlig grad vil gøre dig selvhjulpent.

Støtten gives som et rentefrit lån, som helt eller delvist kan dække køb af bil. En del af lånet skal betales tilbage i løbet af seks år - afhængig af din indkomst.

Desuden kan støtten omfatte:

- fritagelse for grøn ejeravgift (vægtafgift)
- tilskud til særlig indretning af bilen, fx automatgear, drejesæde eller lift, hvis det er nødvendigt af hensyn til dit handicap, eller hvis den særlige indretning kræves af politiet
- evt. tilskud til køreundervisning.

Ansøgningskema fås på www.glostrup.dk/hjaelpemiddel

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Hjælpemiddelteamet
Dommervangen 4
Tlf.: 4323 6691
Hjælpedidler@glostrup.dk
www.glostrup.dk/hjaelpemiddel



PENSION OG ØKONOMI

Boligstøtte • Efterlevelsespension og begravelseshjælp • Folkepension

BOLIGSTØTTE

Bor du til leje, kan du søge om boligstøtte. Boligstøtte er et tilskud til huslejen.

Der er forskel på boligstøtten. Er du folkepensionist eller førtidspensionist efter de gamle regler, bliver boligstøtten betegnet som boligydelse. Er du på efterløn eller førtidspensionist efter de nye regler, bliver boligstøtten betegnet som boligsikring. Generelt kan man sige, at boligydelsen typisk er højere end boligsikring. Boligstøtten bliver beregnet ud fra kvadratmeter, husleje, indkomst og formue.

Boligstøtten vil blive fratrukket din husleje, hvis du bor i almenyttigt boligselskab. Bor du i privat boligselskab eller fremleje, vil boligydelsen blive udbetalt på din NemKonto den første hverdag i måneden.

Man kan kun få boligstøtte til den adresse, hvor man er registreret ifølge folkeregistret. Hvis du flytter til en ny lejlighed, skal du derfor søge på ny.

Ønsker du at søge boligstøtte, kan du gøre det på www.borger.dk eller ved at henvende dig til Udbetaling Danmark.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Udbetaling Danmark
Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød
Tlf.: 7012 8063
Tlf.tid: mandag-fredag kl. 8.00-16.00
torsdag kl. 8.00-17,00, fredag kl. 8.00-15.00
E-mail sendes digitalt på: www.borger.dk

EFTERLEVELSESPENSION OG BEGRAVELSESHJÆLP

Er I begge pensionister, og afgår den ene ved døden, vil den efterladte pensionist være berettiget til efterlevelsespension. Efterlevelsespension betyder, at man oven i sin egen pension også får ægtefællens pension i tre måneder. Efter de tre måneder, overgår den efterlevende til at være enlig pensionist, hvilket betyder, at man vil få en højere pension fremover.

Du kan søge begravelseshjælp på www.borger.dk eller ved at henvende dig til Udbetaling Danmark. Tilskuddet ydes efter Sundhedslovens bestemmelser og er afhængig af afdødes alder og formue.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Udbetaling Danmark
Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød
Tlf.: 7012 8063
Tlf.tid: mandag-fredag kl. 8.00-16.00
torsdag kl. 8.00-17,00, fredag kl. 8.00-15.00
E-mail sendes digitalt på: www.borger.dk

FOLKEPENSION

Folkepension bliver ikke udbetalt automatisk – du skal derfor selv søge. Du kan søge folkepension et halvt år inden, du når folkepensionsalderen.

Du kan kontakte Udbetaling Danmark, hvis du ønsker at få beregnet din folkepension. Beregningen er mest retvisende, jo tættere på pensionsalderen du er, da vi her har de mest aktuelle tal at beregne efter.

Du kan selv beregne din pension på www.borger.dk/folkepension - det kræver MitID.



Opsat folkepension • Førtidspension

OPSAT FOLKEPENSION

Du kan vente med at få udbetalt folkepensionen mod senere at modtage et løbende tillæg til pensionen. Tillæggets størrelse afhænger af opsætningsperiodens længde og din alder på det tidspunkt, hvor pensionsudbetalingen starter.

For at kunne opsætte pensionsudbetalingen, skal du være berettiget folkepension, og du skal have ansøgt herom. Du kan ansøge om opsættelse samtidig med, at du søger folkepension.

Det er et krav, at du fortsat er i arbejde, hvis du ønsker at opsætte din folkepension. Nærmere oplysning om beskæftigelseskrav m.m. kan fås ved at kontakte Udbetaling Danmark.

FØRTIDSPENSION

Førtidspension gives til voksne, der endnu ikke har nået folkepensionsalderen, der af fysiske, psykiske og sociale grunde ikke kan arbejde. For at få førtidspension skal alle muligheder for at forbedre arbejdsevne være afprøvet, f.eks. gennem aktivering, revalidering eller behandling.

Alle henvendelser om udbetalinger af førtidspensionister skal rettes til Udbetaling Danmark.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Udbetaling Danmark

Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød

Tlf.: 7012 8061

Tlf.tid: mandag-fredag kl. 8.00-16.00

torsdag kl.8.00-17.00, fredag kl. 8.00-15.00

E-mail sendes digitalt på: www.borger.dk



PENSION OG ØKONOMI

Helbredstillæg • Personlig tillæg • Høreapparater - helbredstillæg Lån til betaling af ejendomsskatter

HELBREDSTILLÆG

Helbredstillæg (helbredskort) kan ydes til folkepensionister samt førtidspensionister, der har fået tilkendt pension før 1. januar 2003. Helbredskortet kan bruges til medicin, tandbehandling, fodbehandling, fysiurgisk behandling samt kiropraktorbehandling.

Du skal opfylde to betingelser for at være berettiget til helbredstillæg:

Tillægsprocenten skal være over 0, og du må ikke overstige formuegrænsen det gældende år. Tilskuddet ydes med 85 % af den personlige tillægsprocent, som fremgår af pensionsmeddelelsen.

Hvis du som pensionist f.eks. har en tillægsprocent på 100, vil helbredskortet dække 85 % af udgiften.

Hvis du som pensionist f.eks. har en tillægsprocent på 50, vil helbredskort dække 42,5 % af udgiften.

Du kan søge helbredstillæg på www.borger.dk/pension se under tillæg til folke- og førtidspension, helbredstillæg. Har du ikke MitID, kan du henvende dig i Borger-service.

Opfylder du kriterierne, vil der efter ca. 10-14 dage blive fremsendt et helbredskort (også kaldet medicinkort eller tilskudskort).

Udvidet helbredstillæg til tandproteser, briller og fodbehandling

Med udvidet helbredstillæg kan du få tilskud til tandproteser, briller og fodbehandling, som du ikke kan få tilskud til efter sundhedsloven. Du får tilskuddet som et engangsbeløb, og du skal søge om det, inden du bestiller eller får udført behandlingen.

Der er på visse ydelser indgået prisaftaler mellem kommunen og bestemte butikker eller behandlere, fx tandlæger, optikere eller fodbehandlere. Du skal selv betale en eventuel prisforskel, hvis du vælger at få hjælp hos en anden end dem, din kommune har indgået prisaf tale med.

Pensionister, der er i en særlig vanskelig situation, har desuden mulighed for at søge om personligt tillæg

PERSONLIG TILLÆG

Du kan søge kommunen om personligt tillæg, hvis du er folkepensionist. Du kan også søge, hvis du modtager førtidspension efter de gamle regler fra 2003. Du skal være særligt vanskeligt stillet økonomisk for at kunne få personligt tillæg.

Kommunen foretager en konkret vurdering af dine samlede økonomiske forhold, når den vurderer, om du kan få personligt tillæg. I vurderingen indgår din formue og indtægt i forhold til den udgift, som du ønsker dækket af det personlige tillæg.

Kommunen kan anvende vejledende formuegrænser og rådighedsbeløb, når den vurderer om du er i en økonomisk vanskelig situation.

HØREAPPARATER - HELBREDSTILLÆG

Tilskud til høreapparater efter reglerne om helbredstillæg.

Som folkepensionist eller førtidspensionist efter de gamle regler (fra før 1.1.2003) kan du søge om tilskud til merudgiften ved privat leverandør, hvis du har et helbredstillæg.

Tilskud fra Sygeforsikringen "Danmark" bliver modregnet i tilskud fra kommunen. Pensionister, der er i en særlig vanskelig situation, har desuden mulighed for at søge om personligt tillæg til resten af deres egenbetaling.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Borger og Arbejdsmarked
Borgerservice
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6100

LÅN TIL BETALING AF EJENDOMSSKATTER

Hvis du modtager folkepension, førtidspension, delpension eller efterløn, kan du ansøge om lån til betaling af ejendomsskatter. Du skal bo i den bolig du søger lån til.

Lånet omfatter kun selve ejendomsskatten. Udgifter til renovation, skorstensfejning, rottebekæmpelse og vand, skal betales separat. Der sendes girokort ud.

Man kan ikke låne til ejendomsskatter, hvis man har boligydelselån. Ved optagelse af lån til ejendomsskatter tinglyses et skadesløsbrev på ejendommen som sikkerhed for lånet. Det er en betingelse, at der er tilstrækkelig friværdi i ejendommen. Desuden skal du have fast bopæl i Danmark.

Loven vedrørende lån til betaling af ejendomsskatter er ændret pr. 1. januar 2011. Det betyder, at renten nu er højere, da den fastsættes af et gennemsnit af den effektive rente på alle udestående realkreditobligationer. Der gives et nedslag fra 2011. Rentenedslaget startede på 33% i 2011 og reduceres herefter med et procentpoint årligt fra 33% i 2011 til 25% i 2019. Nedslaget beregnes, når lånet skal indfries.

Du finder ansøgningsskema på kommunens hjemmeside på www.glostrup.dk

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Økonomi, Personale og Politisk betjening
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6277

MERUDGIFTER

Hvem kan få dækket merudgifter

Borgere mellem 18 år og folkepensionsalderen med en varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, som har indgribende konsekvenser i hverdagen, og som medfører, at der ofte må sættes ind med ikke uvæsentlige hjælpeforanstaltninger. Det gælder dog ikke borgere, som modtager førtidspension efter den gamle pensionslovgivning fra før 2003.

En varig funktionsnedsættelse er ikke i sig selv tilstrækkeligt til, at borgeren er omfattet af merudgiftsydelsens personkreds. Funktionsnedsættelsen skal have konsekvenser af indgribende karakter i den daglige tilværelse, samt medføre, at der ofte må sættes ind med ikke uvæsentlige hjælpeforanstaltninger.

Det er den samlede vurdering af funktionsnedsættelsen i forhold til borgerens muligheder for at klare den daglige tilværelse, der er afgørende for retten til merudgiftsydelse, og ikke den lægelige diagnose eller den pågældendes arbejdsevne.

Merudgifter

Merudgiften skal være en nødvendig følge af den nedsatte funktionsevne. Det vil sige, at de udgifter, der kan dækkes, er udgifter ved den daglige livsførelse, som borgere uden handicap på samme alder og i samme livssituation ikke har.

På den ene side skal borgeren selv afholde udgifter på linje med, hvad andre på samme alder og i samme livssituation har. På den anden side skal borgeren ikke selv dække merudgifter, der er en følge af den nedsatte funktionsevne.

Hvordan søger du

Ønsker du at søge om dækning af merudgifter til voksne efter servicelovens §100, kan du kontakte Visitationen i Glostrup Kommune for yderligere råd og vejledning eller finde ansøgningsskemaet på borger.dk

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf. tid: mandag-fredag kl. 9.00-10.00
visitationen@glostrup.dk
www.glostrup.dk/merudgifter

SKATTEFORHOLD

I forbindelse med overgang til pension eller ved salg af ejendom bør dit skattekort som regel ændres på grund af de ændrede indkomstforhold og eventuelle ændringer i fradrag, fx kontingent til fagforeninger og A-kasse, befordringsfradrag og pensionsopsparing. Ændringer indberettes på www.skat.dk. Hvis du har spørgsmål til ovenstående, kan du kontakte SKAT. Pension beskattes på samme måde som løn, men der betales ikke arbejdsmarkedsbidrag (8 %). Hvis du har lønindtægt ved siden af pensionen, skal der betales arbejdsmarkedsbidrag uanset alder.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Skat
Tlf.: 7222 1818
www.skat.dk

PENSION OG ØKONOMI

Meddelelesespligt • Varmetillæg • Ældrecheck • Priser og godkendte takster
Økonomisk rådgivning, Glostrup

MEDDELELESPLIGT

Du har pligt til at meddele Udbetaling Danmark, når der sker ændringer i personlige og økonomiske forhold, der kan formodes at medføre ændringer i din pension og boligstøtte.

VARMETILLÆG

Folkepensionister og pensionister, som er tilkendt førtidspension før 1. januar 2003, kan søge om varmetillæg. Varmetillægget beregnes ud fra de seneste tre års varmeforbrug samt den personlige tillægsprocent. Tillægsprocenten fremgår af pensionsmeddelelsen. Eventuel formue har ingen betydning for beregning af varmetillægget. Tillægget udbetales sammen med pensionen.

Ansøgning om varmetillæg og de seneste tre års varmeregnskaber sendes digitalt via www.borger.dk

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Udbetaling Danmark, Pension
Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
Tlf.: 7012 8061
Tlf.tid: mandag-onsdag kl. 8.00-16.00, torsdag kl. 8.00-17.00 og fredag kl. 8.00-15.00
E-mail sendes digitalt på: www.borger.dk

ÆLDRECHECK

Hvis du er folkepensionist, kan du være berettiget til ældrecheck. Ældrechecken bliver udbetalt en gang årligt. Det sker sammen med pensionen for februar måned.

Det er ikke alle pensionister, som er berettiget til ældrecheck. For at få ældrecheck, er det et krav at du skal have været berettiget til folkepension den 31. december det foregående år. Derudover skal du have en tillægsprocent, der er højere end 0.

Ældrechecken er også formuebestemt. Den likvide formue må derfor ikke overstige formuegrænsen det pågældende år.

Formuen bliver hentet den 31. december, året før ældrechecken bliver udbetalt. Har du helbredskort, bliver ældrechecken udbetalt automatisk.

Har du ikke helbredskort, men mener du er berettiget til ældrecheck, bedes du kontakte Udbetaling Danmark.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Udbetaling Danmark, Pension
Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
Tlf.: 7012 8061
Tlf.tid: mandag-onsdag kl. 8.00-16.00, torsdag kl. 8.00-17.00 og fredag kl. 8.00-15.00
E-mail sendes digitalt på: www.borger.dk

PRISER OG GODKENDTE TAKSTER

Håndbog for pensionister i alle aldre' udkommer hvert andet år, derfor kan du ikke se priser og takster i bogen. De godkendte takster finder du på www.glostrup.dk og www.borger.dk

For at se øvrige priser kan du se på www.glostrup.dk eller kontakte det center, der står i boksen under hvert emne.

ØKONOMISK RÅDGIVNING, GLOSTRUP

Dansk Folkehjælp yder gratis, uvildig og fortrolig økonomisk rådgivning.

Rådgivningen tilbyder:

- at du får en fast rådgiver
- at I sammen udarbejder et realistisk budget
- at I sammen laver en plan for afdrag på gæld samt eventuel opsparing
- hjælp til indgåelse af aftaler med kreditorer
- hjælp til hvordan du kan spare penge
- hjælp til hvordan du holder styr på økonomien i fremtiden.

Rådgivningen foregår i Glostrup Fritidscenter, Christiansvej 2. Ring eller skriv og hør nærmere.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Dansk Folkehjælp
Tlf.: 7022 0230
post@folkehjaelp.dk

HANDICAPRÅDET

Glostrup Kommune nedsatte Handicaprådet med virkning fra 1. april 2006.

Handicaprådet skal høres i sager, som har betydning for mennesker med handicap. Derudover kan Handicaprådet tage spørgsmål af mere generel karakter op til drøftelse og komme med forslag til initiativer. Handicaprådet kan ikke behandle spørgsmål om enkeltpersoners forhold, herunder personalesager eller konkrete klagesager.

Handicaprådet har bl.a. til formål at give mulighed for at netværkssamarbejde mellem brugerrepræsentanter, kommunalbestyrelsen og kommunens centre. Handicaprådet består af tre repræsentanter fra handicaporganisationerne i Glostrup Kommune og tre medlemmer udpeget af kommunalbestyrelsen.

De tre repræsentanter fra handicaporganisationerne udpeges således:
Tre repræsentanter efter indstilling fra Danske Handicaporganisationer (DH) med bopæl i Glostrup Kommune. Heraf to repræsentanter for voksne handicappede og en repræsentant for handicappede børn og unge.

Handicaprådet har følgende sammensætning:

Tre medlemmer fra kommunalbestyrelsen og tre medlemmer fra Dansk Handicap Forbunds afdeling i Glostrup. Medlemmernes navne fremgår af Glostrup Kommunes hjemmeside.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Handicaprådet
Center for Økonomi, Personale og Politisk betjening
Tlf.: 4323 6332
www.glostrup.dk/handicapraad

SENIORRÅDET

I 1997 blev det ved lov vedtaget, at alle kommuner skulle oprette et ældreråd. I dag anvender flere råd betegnelsen "seniorråd".

Rådene har egne vedtægter og forretningsorden samt sekretærbistand fra kommunen. Ifølge vedtægterne i Glostrup Seniorråd kan der vælges op til 9 medlemmer plus suppleanter til Seniorrådet.

Kommunalbestyrelsen er forpligtet til at høre rådene om alle spørgsmål, der vedrører kommunens ældre.

Seniorrådet i Glostrup Kommune har 6 medlemmer, som er valgt for en fireårig periode. Valget sker i samme år som kommunalvalget.

Seniorrådet fungerer som talerør for alle i Glostrup Kommune, som er fyldt 60 år. Rådet rådgiver Kommunalbestyrelsen i almene og generelle sager, som vedrører kommunens ældre borgere. Rådet er uafhængigt af såvel politiske som faglige organisationer. Rådet behandler ikke person- og enkeltsager, men kan henvise til den instans, som kan hjælpe borgeren. Rådet har tavshedspligt. Seniorrådet bestræber sig på at arbejde aktivt sammen med kommunalbestyrelse og administration.

Rådet holder møde hver måned og efter behov. Seniorrådets sekretær deltager i de fleste møder, skriver referat og er behjælpelig med forskellige problemstillinger – en uvurderlig hjælp.

En væsentlig del af Seniorrådets opgaver er at afgive høringssvar, som kan dreje sig om ældrepleje, hjemmehjælp, kommunale budgetter, trafikforhold, lokalplaner m.m. Seniorrådet er også repræsenteret i plejehjemmenes Bruger- og pårørenderåd.

Seniorrådet ser gerne, at kommunens ældre inddrager rådet ved at dele oplevelser og problematikker, som kan have generel betydning for de ældre i Glostrup kommune. Rådet har således mulighed for at fortælle kommunens politikere om de behov og ønsker, som kommunens ældre borgere har.

Seniorrådet er til for at blive brugt, så tøv ikke med at kontakte rådets medlemmer.

Valg til Seniorrådet

Alle personer, der har fast bopæl i kommunen, og som er fyldt 60 år på valgdagen, kan stemme til valget og vælges til Seniorrådet.

Bladet "Egen"

Seniorrådet udgiver bladet "Egen", som sendes til alle på 60 år. Bladet kan også ses på www.glostrup.dk/seniorraad. Bladet indeholder relevante informationer om Seniorrådets arbejde, aktuelle nyheder fra Glostrup Kommune samt læsernes egne indlæg.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Formand Jeanette Fisk
Tlf.: 2680 8363
jeanette1954@gmail.com
www.glostrup.dk/seniorraad

HANDICAPPOLITIK

Handicappolitikken for Glostrup Kommunes tager helt overordnet udgangspunkt i FN's standardregler 'Lige muligheder for Handicappede'. I standardreglerne lægges der bl.a. vægt på vigtigheden af at tænke handicapaspektet ind i alle initiativer, der tages, for at målet om ligestilling og lige muligheder kan realiseres.

Det er kommunalbestyrelsens hensigt, at indsatsen over for borgere med handicap skal være tværgående og helhedsorienteret og indtænkes generelt i de aktiviteter og behandlinger, der sættes i gang i kommunen.

Handicappolitikken retter sig mod børn, unge, voksne og ældre borgere med nedsat fysisk og psykisk funktionsevne. Politikken omfatter således alle områder i kommunen samt borgere med handicap i alle aldre. Der er udpeget 9 indsatsområder.

Handicappolitikken kan læses på www.glostrup.dk eller hentes i Borgerservice.

SUNDHEDSPOLITIK

Glostrup Kommunes Sundhedspolitik blev vedtaget i Kommunalbestyrelsen i 2013.

Sundhedspolitikken beskriver Glostrup Kommunes overordnede tilgang til sundhedsområdet og den måde, hvorpå kommunen samarbejder med borgerne om det sunde liv. Sundhed handler om at have mennesker omkring sig, som man kan dele livets glæder med. Det handler også om at spise sundt og bevæge sig. Glostrup Kommune ønsker at skabe rammer og inspiration, så sundhed indgår som en naturlig del af den måde vi er sammen på.

Sundhedspolitikken er delt op i en række temaer:

- Din sundhed – fælles ansvar
- Forebyggelse prioriteres højt
- Fysiske rammer og byrum
- Støtte fællesskaber og involvering af frivillige
- Mest mulig sundhed for pengene

Et citat fra sundhedspolitikken siger: "Et aktivt liv med glæde og fællesskab – Dét er sundhed".

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6542
Sundhed.velfard@glostrup.dk
www.glostrup.dk/politik

SUNDHEDS- OG FOREBYGGELSESTRATEGI

Glostrup Kommunes Sundheds- og Forebyggelsesstrategi 2020-2023 blev vedtaget af Social-, Sundheds- og Seniorrådet i 2020.

Sundhedsfremme og forebyggelse er en bred kommunal opgave. Det betyder, at det er nødvendigt at prioritere sundhedsarbejdet i den kommunale opgaveløsning.

I Sundheds- og Forebyggelsesstrategien indgår fire udvalgte indsatsområder:

- Tobaksforebyggelse med særligt fokus på unge, gravide og psykisk sårbare
- Styrke børn og unges fysiske og mentale sundhed
- Forebyggende tiltag i forhold til problematisk alkoholforbrug
- Forebygge brug af euforiserende stoffer

Der indgår en række konkrete tiltag i strategien, herunder tilbud om forebyggende samtale om alkohol og hjælp til rygestop for udvalgte målgrupper f.eks. borgere med psykiske lidelser.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6666
Sundhed.velfard@glostrup.dk
www.glostrup.dk/politik

Borgerrådgiver

BORGERRÅDGIVER

Borgerrådgiveren i Glostrup skal medvirke til at styrke dialogen mellem dig som borger og kommunen, samt være med til at sikre din retssikkerhed. Borgerrådgiveren er jurist og er ansat direkte af kommunalbestyrelsen i fællesskab med Albertslund Kommune. Borgerrådgiveren er derfor uafhængig af kommunens forvaltninger.

Hos borgerrådgiveren kan du:

- Få hjælp hvis du har svært ved at forstå en afgørelse fra kommunen eller er i tvivl om dine muligheder.
- Få hjælp til at få genskabt dialogen med kommunens medarbejdere, hvis der er opstået konflikt i en sag.
- Klage over kommunens sagsbehandling, personalets optræden og udførelse af praktiske opgaver.
- Få vejledning om, hvordan du klager over kommunens afgørelse, og hvem der kan behandle din klage.

Borgerrådgiveren kan ikke:

- Behandle klager over kommunens afgørelser
- Behandle klager over det politisk vedtagne serviceniveau
- Behandle klager, hvis der er en anden klageinstans, der skal tage sig af den pågældende sag.

Hvordan hjælper borgerrådgiveren?

Borgerrådgiveren kan gennemgå dit sagsforløb og undersøge, om de juridiske regler og principper for sagsbehandlingen er overholdt. Borgerrådgiveren kan ikke tage stilling til, om du har ret til en bestemt ydelse, men kan undersøge, om du har fået korrekt sagsbehandling.

Formålet med borgerrådgivningen er at sikre, at du bliver hørt af kommunen, og at dialogen er konstruktiv. Samtidig bruges klager til at forbedre kommunens sagsbehandling og betjening fremadrettet. Kommunalbestyrelsen modtager en årlig beretning fra borgerrådgiveren, som bliver offentliggjort på www.glostrup.dk/borgerraadgiver.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Du kan henvende dig skriftligt, du kan ringe eller du kan aftale tid for et personligt møde.

Borgerrådgiver: Mona Reinholdt Rasmussen
Rådhusparken 2, 2600 Glostrup
Tlf.: 2946 6394
Tlf.tid: tirsdag kl. 12.00-16.00 og
onsdag kl. 9.00-13.00
Mail: borgerraadgiver@glostrup.dk



HOSPICE

Du kan tilbringe din sidste tid på et hospice, hvis du har en alvorlig sygdom uden udsigt til helbredelse.

Hvad er et hospice?

Et hospice er et sted, hvor du kan bo i din sidste tid, hvis du er uhelbredeligt syg og døende. Du får behandling af sygeplejersker, læger, fysioterapeut, præst og psykolog. Et hospice er både for dig og dine pårørende, og omsorg og pleje bliver tilrettelagt sammen med jer.

Hvilke kriterier skal være opfyldt?

- Du skal selv ønske at komme på hospice
- Du skal have en uhelbredelig fremskreden sygdom, og din behandling skal være afsluttet
- Du skal være med på, at hjælpen på hospicet er lindrende og ikke helbredende

Hvordan får jeg plads på hospice?

Din læge kan indstille dig til ophold på hospice.

Hvad koster det?

Det er gratis at komme på hospice, hvis du opfylder kriterierne, og der er plads.

Hvor finder jeg hospicer?

Du kan frit vælge et hospice i nærheden af din familie, uanset hvilken kommune du bor i. På Hospice Forum Danmarks hjemmeside finder du adresseoplysninger og links til hospicer: www.hospiceforum.dk/Hospicer.

KØREKORT

Når du skal have fornyet dit kørekort, sker det i Borgerservice.

Pr. 1. juli 2017 skal du som udgangspunkt ikke medbringe lægeattest ved fornyelse af kørekort til kategori A og B (knallert og almindelig bil), når du fylder 70 år eller derover.

Hvis der tidligere har været anmærkninger i din lægeattest, skal du medbringe en ny lægeattest.

Hvis du har og ønsker at beholde andre kategorier end de nævnte, skal du også medbringe en lægeattest.

Du kan få taget et billede mod betaling i forbindelse med ekspeditionen. Du kan også vælge at medbringe eget foto. Det koster et mindre beløb at forny kørekortet. Beløbet betales, når du møder i Borgerservice.

Borgerservice er blevet kontantløs. Hvis du er vant til at bruge betalingskort, når du besøger os, vil du ikke mærke ændringen. Det bliver muligt at betale med flere korttyper udover dankort. Det betyder, at du kan betale med dankort, internationale betalingskort og MobilePay i Borgerservice.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Borger og Arbejdsmarked
Borgerservice
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6100

GLOSTRUP ALDERDOMSFOND

Legatet uddeles i december måned til ældre, økonomisk vanskeligt stillede borgere over 65 år med mindst fem års bopæl i Glostrup Kommune.

- Du skal være over 65 år
- Du skal bo i Glostrup Kommune og have boet her de seneste 5 år
- Din formue og årlige indtægt må ikke overstige den fastsatte grænse, som reguleres årligt.

Du vil kunne finde ansøgningsfristen hvert år i september i Folkebladet, i Seniorrådets blad "Egen", på kommunens Facebook- og hjemmeside. Her kan du også finde indtægts- og formuegrænser.

Du skal udfylde en ansøgningsblanket, som du kan finde på kommunens hjemmeside, eller du kan ringe til Center for Sundhed og Værd, Visitationen på telefon 4323 6690, for at få et ansøgningskema tilsendt.

Det udfyldte ansøgningskema skal du sende til Center for Sundhed og Velfærd enten via borger.dk eller pr. post.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid: mandag-fredag kl. 9-10
www.glostrup.dk/legat

PERSONDATA (GDPR)

Oplysninger om helbred, private eller sociale forhold er oplysninger, der er omfattet af persondatareglerne (GDPR). Når vi som led i vores arbejde behandler personoplysninger om dig, har du en række rettigheder. Du har bl.a. ret til at få oplyst, hvorfor vi behandler oplysninger om dig, hvad der er registreret om dig (indsigtsret), hvad oplysningerne anvendes til, hvor de kommer fra og hvem de evt. kan gives videre til. Du har også ret til at få berigtiget fejlagtige oplysninger. Har du spørgsmål, kan du henvende dig til den afdeling, der behandler din sag.

Vi har også en databeskyttelsesrådgiver (DPO), som rådgiver os og holder øje med, at vi håndterer personoplysninger på lovlig og sikker vis. Du kan kontakte DPO'en, hvis du har mistanke om, at vi har lækket persondata eller på anden måde ikke har håndteret dine eller andre personers oplysninger korrekt.

AKTINDSIGT

Alle kan med få undtagelser få aktindsigt i sager, der behandles af kommunen. Hvis du er part i en sag, har du en udvidet ret til at se dokumenterne i din sag. Ønsker du at få aktindsigt i din sag, kan du kontakte kommunen, fx din sagsbehandler ved brev, e-mail, telefon eller personligt. Vedkommende vil derefter sørge for, at alt relevant materiale som udgangspunkt vil blive udleveret til dig inden for 7 arbejdsdage.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Kontakt egen sagsbehandler

PAS

Hvis du vil forny dit pas, skal du henvende dig i Borgerservice. Der er pr. 1. juli 2019 obligatorisk tidsbestilling, som kan bookes på www.glostrup.dk eller ved telefonisk henvendelse.

Du skal medbringe dit gamle pas (har du ikke et gammelt pas, skal du medbringe dåbs- eller navneattest). Du kan få taget et billede mod betaling i forbindelse med ekspeditionen. Du kan også vælge at medbringe eget foto.

Det kan tage op til tre uger at få et nyt pas, så det er vigtigt, at du henvender dig i god tid.

Der er egenbetaling, som betales ved bestillingen. Borgerservice er blevet kontantløs. Hvis du er vant til at bruge betalingskort, når du besøger os, vil du ikke mærke ændringen. Det bliver muligt at betale med flere korttyper udover dankort. Det betyder, at du kan betale med dankort, internationale betalingskort og MobilePay i Borgerservice.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Borger og Arbejdsmarked
Borgerservice
Rådhusparken 2
Tlf.: 4323 6100

GRATIS JURIDISK RÅDGIVNING

Hvis du har brug for juridisk vejledning, har du mulighed for at møde en advokat fra firmaet Ret og Råd på Glostrup Bibliotek.

Advokaten rådgiver en person ad gangen i et separat lokale. Rådgivning er helt anonymt og gratis.

Ret og Råd giver vejledning hver tirsdag kl. 16.30-17.30. Der bliver lagt numre ud kl. 15.30

Glostrup Bibliotek, mødelokalet i underetagen.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Glostrup Bibliotek
Kildevældets Allé 5
Tlf.: 4323 6820
glostrup@glostrupbib.dk
www.glostrupbib.dk



BEFORDRING

DSB 65-billet • Servicebus • Pensionistkort

DSB 65-BILLET

Er du fyldt 65 år, kan du rejse billigere med DSB. Rabatten varierer alt efter, hvor og hvornår du rejser. For at opnå rabatten skal du rejse over en takstgrænse. Dvs. rejser du lokalt i et takstområde, kan du ikke købe en DSB 65-billet.

Er du ikke fyldt 65 år, men modtager førtidspension ef-ter lov om dansk social pension, har du også mulighed for at rejse på DSB 65-billet. Du skal blot have et DSB Legitimationskort, som fås gratis på DSB-stationer. Husk din pensionsmeddelelse og et pasfoto.

Vær opmærksom på, at du også kan få andre rabatter, fx orange billetter.

Du kan få mere information på www.dsb.dk

SERVICEBUS

Ud over de normale busser betjenes Glostrup Kommune af en Servicebus, som har nummer 847. Servicebussen har god plads til kørestole, rollatorer m.m. Der er lidt ekstra luft i køreplanen, så der er tid til at komme ind og ud af bussen.

Bussen stopper på nogle strækninger ved faste stoppesteder. På andre strækninger er der vinkeområder, hvor bussen stopper efter behov. Her skal du blot give chaufføren tegn til, at du vil med.

Se strækningerne på www.glostrup.dk/servicebus
Servicebussen bliver gratis at benytte fra 1. juli 2022.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Miljø og Teknik
Rådhusparken 4
Tlf.: 4323 6100
miljo.teknik@glostrup.dk
www.glostrup.dk

PENSIONISTKORT

Pensionistkort er som hidtil til dig der er fyldt 66,5 år, eller modtager førtidspension. Passer du i en af disse grupper kan du købe et pensionistkort, som gælder til tog, bus og metro. Du kan derfor rejse på Sjælland, Lolland, Falster og Møn til en fast lav pris.

Du kan vælge at købe pensionistkort til:

- 3 sammenhængende zoner
- 1 storzone
- 2 storzoner
- eller til hele Sjælland og øerne

Pensionistkort købes altid for en periode på tre måneder. Det er gyldigt til standardrejser, men gælder IKKE i myldretiden fra kl. 7.00-9.00 på hverdage i alle transportmidler i hele DOT. Aldersgrænsen for pensionistkortet følger pensionsalderen og er derfor 66,5 år i 2021. Kortet kan købes i DSB Salg & Service eller i 7-elleven på stationerne. Husk at medbringe ID og et pasfoto.

Du kan få mere information på: dinoffentligetransport.dk, www.dsb.dk og www.moviatrafik.dk





FLEXTRAFIKS HANDICAPKØRSEL

Borgere med svært bevægelseshandicap, som ikke kan benytte offentlige transportmidler eller servicebussen selv eller med følge, kan søge om Flextrafiks kørselsordning. Borgere med svært bevægelseshandicap er borgere, som enten er kørestolsbrugere, er blinde og stærkt svagsynede, eller har et ganghjælpemiddel.

Flextrafik omfatter kørsel til fritidsformål og kan også benyttes til behandling hos læge, tandlæge og lignende. Det er Visitationen i Center for Sundhed og Velfærd, som bevilger Flextrafiks kørselsordning ud fra 'Kvalitetsstandard for handicapkørsel'.

'Kvalitetsstandard for handicapkørsel', ansøgnings-skema og informationsfolder om Movia Flextrafiks kørselsordning kan ses på www.glostrup.dk

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Sundhed og Velfærd
Visitationen
Tlf.: 4323 6690
Tlf.tid: mandag-fredag kl. 9-10
visitationsenheden@glostrup.dk
www.glostrup.dk/kørsel

REJSEKORT PERSONLIGT, PENSIONIST

Som pensionist 65+ kan du vælge et personligt rejsekort med kundetype 'pensionist', som giver op til 45% rabat, når du rejser med offentlig transport.

Rejsekort er altid billigere end en enkeltbillet. Du skal selv sætte penge ind på dit rejsekort eller lave en tank-op-aftale, så der automatisk overføres penge til dit rejsekort, når saldoen er lav.

Læs mere om rejsekortet på www.rejsekort.dk

KØRSEL TIL LÆGE

Hvis du af helbredsmæssige årsager ikke kan transportere dig selv eller anvende offentlig transport, kan du søge Glostrup Kommune om kørsel til læge og speciallæge.

Du skal have en bevilling fra Glostrup Kommune, før du kan få dækket dine udgifter til transport. Du kan ansøge digitalt via kommunens hjemmeside eller ved at kontakte Borgerservice. Når Borgerservice har behandlet ansøgningen, får du et skriftligt svar.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Center for Borger og Arbejdsmarked
Rådhusparken 2
Tlf.:4323 6100
www.glostrup.dk/kørsel



A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 parallel lines spaced evenly down the page.





Glostrup Kommune
Rådhuset
Rådhusparken 2

Tlf.: 4323 6100

glostrup.kommune@glostrup.dk
www.glostrup.dk