



## **Velkommen til det første nyhedsbrev for borgere over 60 år**

Her vil vi gerne informere om, hvad kommunen tilbyder af forskellige aktiviteter. For nogle af jer er børnene lige flyttet hjemmefra, for andre er det længe siden. Hvorom alting er, så er der ofte brug for et andet perspektiv på livet og hverdagen, når man er over 60 og på vej mod sin tredje eller fjerde alder. De perspektiver håber vi dette nyhedsbrev kan være med til at give dig.

Dette er første udgave af "Nyhedsbrev 60 plus". Hvis du ønsker at modtage det fremover, skal du gå på [www.fredensborg.dk/60plus](http://www.fredensborg.dk/60plus) og tilmelde dig. Herefter kommer det automatisk til dig med mail.

Nyhedsbrevet er besluttet udgivet af Byrådet og redigeres i samarbejde med Seniorrådet og Forebyggelsesrådet.

Venlig hilsen

Borgmester Thomas Lykke Pedersen /  
Social- og Seniorudvalgsformand Hans Nissen



## **En ældrevenlig kommune**

Fredensborg Kommune er en ældrevenlig kommune med mange tilbud til de ældre borgere. Der er fokus på træning og aktivitet for at holde krop og sind ungt så længe som muligt.

Der er et Seniorråd og et Handicapråd i kommunen, og Ældre Sagen er også meget aktiv for et godt ældreliv.

Der er ældrevenlige boliger, pleje og aktivitetscentre samt dagcentre med aktiviteter og cafe, hvor de ældre sammen kan snakke, grine og få fælles oplevelser.

Du kan følge med i, hvad der er aktuelt for dig på:



[www.seniorraad.dk](http://www.seniorraad.dk)

[www.aeldresagen.dk/fredensborg](http://www.aeldresagen.dk/fredensborg)

[www.fredensborg.dk/politik/raad-og-andre-udvalg/forebyggelsesraadet](http://www.fredensborg.dk/politik/raad-og-andre-udvalg/forebyggelsesraadet)

[www.fredensborg.dk](http://www.fredensborg.dk)

[www.facebook.com/fredensborgkommune](https://www.facebook.com/fredensborgkommune)

## Selvbetjening – og obligatorisk tidsbestilling

Vi har afskaffet ventetiden på rådhuset. Nu skal du blot bestille en tid, inden du kommer, så står vi klar til at hjælpe dig. Klik her for tidsbestilling <http://smart-queue.dk/>

Du kan altid ringe til Borgerservice på 72 56 50 00 og blive vejledt.

Har du brug for hjælp til selvbetjening kan du ringe 70 20 00 00.

Vi har åbent mandag til torsdag 8-20, fredag 8-16 og søndag 16-20.



## Sundhedstjek eller en snak om seniorlivet

Sundhedstjekket tager udgangspunkt i almindelige sundhedsparametre såsom puls, kolesterol, blodtryk, BMI og fedtprocent.

Sundhedstjekket udføres af kommunens sundhedskonsulent og er anonymt og gratis. Er du over 65 år har du samtidig mulighed for at få en snak med en af kommunens forebyggelseskoordinatorer om det gode seniorliv. Du kan blandt andet få rådgivning, hvis du:

- Har faldtendens eller er bange for at falde
- Har behov for træning
- Har udfordringer med syn, hørelse eller hukommelse

Se hvornår du kan få et sundhedstjek og en snak omkring seniorlivet på

[www.fredensborg.dk/sundhedstjek](http://www.fredensborg.dk/sundhedstjek)

Du kan også kontakte forebyggelseskoordinatorerne telefonisk på hverdage mellem kl. 9-10:

72 56 24 29 - Solveig Dahl Andersen eller 72 56 25 77 - Carina Corbignot

## Pensionistudflugt



**Pensionistudflugt for alle over 65 år**

**Ja – også i år. Turen går til Vikingskibsmuseet i Roskilde.  
Der er fem datoer at vælge imellem – 28. eller 29. august  
eller 4. 5. eller 6. september.**

**Afklarende samtaler**

Lever du med risiko for at udvikle en kronisk sygdom eller har du en kronisk lidelse, der sætter begrænsninger for dig i din hverdag? Får du ikke bevæget dig i hverdagen eller har du en u hensigtsmæssig livstil omkring rygning eller alkohol?

Træning og Rehabilitering tilbyder en afklarende samtale til borgere, der er motiveret for at ændre vaner og har brug for rådgivning og vejledning. Kontakt forløbskoordinator Gitte Andersen på telefon 41 21 81 54 / 72 56 24 85.

**Hjælpe midler**

Har du brug for hjælpemidler? Så vær opmærksom på at Kvik Service på Hjælpe middelcentralen på Helsingørsvej 25, 3480 Fredensborg har åbent hver torsdag kl. 10.00-14.00.

**Aktiviteter for ældre**

På Forebyggelsesrådets hjemmeside, kan du nemt finde tilbud om aktiviteter for ældre. Se mere på: <https://www.fredensborg.dk/borger/senior-og-pension/aktiviteter-for-aeldre>

**Har du mange smerter?**

I linket kan du læse, hvordan forskellige smertestillende lægemidler i håndkøb virker og deres bivirkninger på Sundhedsstyrelsen hjemmeside <https://www.sst.dk/da/rationel-farmakoterapi/smerteindsats/haandkoebsmedicin>

**Kulturtilbud**

Seniorrådets kulturudvalg efterlyser borgernes erfaringer og ønsker til kulturtilbud gerne ved en email til [kultur@seniorraad.dk](mailto:kultur@seniorraad.dk)



### Ud i naturen med andre

På [www.fredensborg.dk/udinaturen](http://www.fredensborg.dk/udinaturen) inviteres du til gode oplevelser i naturen - og der er mange muligheder: Fra vandreture til frisbeegolf og petanque. Som deltager møder du nye turkammerater og bliver kendt med flotte naturområder i hele kommunen. Fælles for alle turene er, at de er gratis og ikke kræver tilmelding.



### Ældre Sagen i Fredensborg Kommune

Ældre Sagen tilbyder mange aktiviteter, hvor du blandt andet kan gå til gymnastik, bridge, stavgang, bordtennis, sprog og meget mere. Ældre Sagen tilbyder også søndagscafe, dameværrelse, herreværrelse, pårørende cafe og andre steder, hvor vi samles til hyggeligt og socialt samvær. Herudover er der mulighed for at tage på både bus- og fly rejser, hvor du som rejsende bliver afhentet i et af de nærmeste bysamfund.

### Interesserer du dig for politik og for kommunen?

Du kan følge med i de politiske beslutninger ved at tegne abonnement på dagsorden og referat. Det gør du på kommunens hjemmeside - [www.fredensborg.dk/politik](http://www.fredensborg.dk/politik)  
Byrådet har sat fokus på udvikling af Nivå Bymidte, Fredensborg by som en oplevelsesby, bygger nyt plejehjem i Humlebæk med lægepraksis m.m ., som vil komme alle generationer til gavn.

#### Vil du fortsat have nyhedsbrevet 60 plus?

Ja tak jeg er interesseret i fortsat at modtage nyhedsbrevet 60 plus – i så fald skal du skrive dig op med navn og email på [www.fredensborg.dk/60plus](http://www.fredensborg.dk/60plus)

Hvis du ikke vil modtage nyhedsbrevet mere – skal du ikke gøre noget. Vi afmelder dig.