

De 4 årstider

juli 2011 · nr. 72



BALLERUP

Det kommer til
at swinge

Side 5

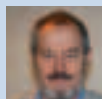
Radio Ballerup

Side 7

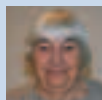


De 4 Årstider udgives af
Pensionistsamrådet
Ballerup Kommune.

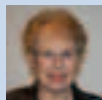
Redaktionen:
Kai Jønsson, (Ansvarshavende)
Hasselvej 60, Skovlunde
Tlf.: 4491 6805
E-mail: kai.joensson@mail.dk
Seniorrådet



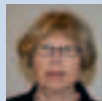
Bodil Loeb,
Lundbjerggårdsvej 318, Skovlunde
Tlf.: 4461 0878
Onsdagsklubben



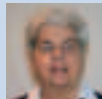
Jytte Sklander Pedersen
Parklodden 53, Måløv
Tlf.: 4491 2332
E-mail: joernfp@mail.dk



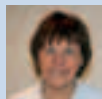
Ellen Lohmann Poulsen
Hørhaven 27, Ballerup
Tlf.: 4497 2484
E-mail: elopole@mail.dk



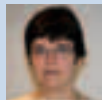
Gudrun Petersen
Nyvej 55, 1.tv., Ballerup
Tlf.: 4497 3145
E-mail: gudrunp@mail.tele.dk
Ældre Sagen



Jonna Elsgaard
Roasvej 34, Ballerup
Tlf.: 4497 8834
E-mail: jonna@elsgaard.dk



Tina Lose Jensen
Ældre & Pleje
Ballerup Rådhus
Tlf.: 4477 3496
E-mail: tlo@balk.dk



Billedet på forsiden forestiller:
S-togs indvielsen i Ballerup i 1949
Billedet stammer fra Ballerup
Museums billedarkiv

Layout og tryk:
Kailow Graphic A/S
Fjeldhammervej 5-9
2610 Rødovre

Deadline: De 4 Årstider
Udkommer næste gang i oktober 2011
Stof til bladet skal være redaktionen
i hænde senest den 8. august 2011.
Gerne pr. E-mail

INDHOLD:

Lederen	3
Nyt fra Seniorrådet	4
Det kommer til at swinge	5
Haveoplevelser	6
Radio Ballerup	7
Vær fysisk aktiv / Røde Kors besøgsvenner	8
KOMMUNENYT:	
Nyt fra Borgertorvet	9
Nyt fra Borgertorvet	10
Frit valg	11
Hjælpemidteltet / Personlig parkeringskort	12
Lidt information / Frivilligt arbejde	13
Ladt i stikken	14
IT for ældre	15
Rygestopkurser	16
Klubben Lis	17
Hilsen fra en førtidspensionist	18
Seniorværkstederne	19
Digt: Den danske Sommer	20

De 4 Årstider udsendes til borgere, i Ballerup Kommune,
som modtager en social pension.

Oplag: 10.000

Kære pensionister og efterlønsmodtagere

Sommeren er over os. Hvordan vejret er og bliver i denne sommer ved undertegnede ikke noget om. Dette indlæg er skrevet i maj.

De økonomiske problemer er stadigvæk store for Ballerup Kommune. Derfor kan vi forvente besparelser i de kommende 3 år. I disse år er det især de faldende indtægter fra virksomhederne i Ballerup, der gør besparelser nødvendige. Finanskrisen har givet mindre overskud og dermed færre selskabsskatter.

I skrivende stund kender jeg ikke de konkrete besparelser på ældreområdet for de kommende år. Men i slutningen af juni, vil der være taget en del beslutninger om indholdet af besparelserne.

Til trods for en presset økonomi lægger vi politikere stadigvæk vægt på at udvikle vores kommune. I de senere år har vores plejecentre fået et kvalitetsløft. De fleste boliger er blevet større og fællesarealerne er blevet forbedret.

Vi er netop blevet færdige med en total reovering af Rosenhaven og i øjeblikket bliver Kirstinehaven renoveret. Der bliver bygget et helt nyt stort plejecenter i Måløv. Når disse projekter er helt færdige, vil vi have overskud af pladser, og vi skal ud og sælge pladser i stedet for at købe pladser i andre kommuner, som vi gør i dag.

Her i foråret indledtes en række foredrag om demens. Foredragene fortsætter i efteråret. Foredragsrækken er arrangeret af Seniorrådet i samarbejde med kommunens demenskoordinatorer. Foredragene er rene tilløbsstykker, fordi de er relevante og interessante, og der skal her udtrykkes stor ros til initiativet.



Aktivitetsscentret Parkhuset blev besparet meget ved sidste års budgetaftale. Nu står vi foran at skulle finde en ny geografisk placering til Parkhuset. Det er vigtigt at en ny placering er rimelig central.

Parkhuset skal fortsat være det kommunale aktivitets- og ældrecenter, der kan tilbyde transport til aktiviteterne for borgere fra hele kommunen. De øvrige aktivitetsscentre skal fortsat være lokale tilbud.

Alle læsere ønskes en god sommer.

Ulrik Falk-Sørensen
Formand for Socialudvalget



Nyt fra Seniorrådet

Også i år er vi mange, som har været med på Ballerup Kommunes pensionistskovture. I år gik turen til Bosjökloster i Skåne, hvor det var en rigtig god oplevelse at være med. En stor tak til alle vores dygtige turledere.

Temaaftener om demens. Vi har nu haft de 2 første aftener om demens i Reehs Baghus og der har været stor tilslutning til begge arrangementer.

Den først aften var det overlæge Steen Hasselbalch fra Rigshospitalet, der holdt et foredrag om demens. Den anden aften var det ergoterapeut Mette Søndergaard, der holdt et foredrag om samvær og aktiviteter med mennesker med demens. Begge gange fik vi en god orientering samt svar på de mange spørgsmål fra salen.

Der er planlagt 3 temaaftener senere på efteråret.

Vi har ikke længere brugerbestyrelser på de enkelte plejecentre. Vi har derfor haft et fællesmøde mellem plejecenterlederne og Seniorrådet. Vi er enige om, at det er godt, at vi taler sammen og udveksler erfaringer til gavn for vore ældre borgere.

Seniorrådet har haft møde med Socialudvalget og Sundheds- og Forebyggelsesudvalget vedr. økonomien i de kommende år. Vi fik en meget grundig orientering, om at en ny sparerunde er på vej. Det vil også ramme ældreområdet. Dog vil man forsøge at skærme de områder, der vedrører pleje og omsorg på vore plejecentre og for de borgere, der har brug for plejehjælp i deres eget hjem.



Seniorrådet har deltaget i møder i Region Hovedstaden samt i Repræsentantskabets møde i Danske Ældreråd. På disse møder hører vi jo, at der er spare-runder i næsten alle kommuner landet over.

Nå, men vi må bevare det gode humør. Nu er det sommer og Seniorrådet ønsker alle vore læsere en fortsat god sommer i vores dejlige grønne kommune.

Kai Jønsson
Formand

Hvordan kontakter jeg Seniorrådet?

Du kan kontakte Seniorrådets medlemmer direkte eller skrive til Seniorrådet på følgende adresse:

Seniorrådet i Ballerup, Ældre & Pleje, Rådhuset,
Hold-an Vej 7, 2750 Ballerup.

Seniorrådet har etableret sin egen hjemmeside, som kan ses på:

www.123hjemmeside.dk/ballerup-seniorraad



Det kommer til at swinge...

I Centrumgaden og på Kirketorvet, på Broen, i baggårde, i Biblioteket, i Kirken og i de store indkøbscentre vil det sprudle med musikalske aktiviteter og myldre med glade mennesker.

Når Ballerup Musikfest 2011 slår de festlige toner an på de store scener på Kirketorvet den 19. august, så vil det give genhør i hele byen. Ballerup vil være i musikkens magt, som vi synger i Solveig Gervins berømte tekst i musikfestsangen og til den ligeså berømte melodi af Jørgen Arby.

Det er musiktraditioner, som enhver ballerupper kender – og elsker. Det er ikke bare et postulat. Det er der bevis for. Vi så det hver gang der var Musik Festival i Damgårdsparken, og vi ser det nu, hvor vi med efterfølgeren Ballerup Musikfest har haft succes både i 2007 og 2009.

Og nu kan vi begynde at glæde os igen. Alle gode kræfter er samlet for at også Musikfesten 2011 vil blive en byfest, der vil sætte sine positive spor i det lokale musikliv.

På alle spillesteder vil det sprudle af musik, sang, dans, liv og glæde. Foruden alle de lokale kor, orkestre, dansegrupper, solister og swing- og rockbands, vil der komme aktører fra en lang række europæiske lande. Det er alle de gode traditioner fra de foregående år, der føres videre. Og det er alle de gode kontakter, der gennem det lokale musikliv er skabt gennem en lang årrække.

Selvom Ballerup ikke ligefrem er nogen speciel turistby, så kan vi dog være stolte af, at byen er tiltrækkende for så mange gode musiske kræfter fra hele Europa.

Når Musikfesten løber af stablen den 19.-21. august vil den i store træk ligne den, der blev holdt i 2009. Og alligevel ikke. 2009 lignede i nogen grad den i 2007. Og alligevel heller ikke. Hvert år sker der naturlige udviklinger. Ikke fordi at det absolut skal være større og større for hver gang. Men fordi alting ændrer sig og fordi der hele tiden kommer nye ideer og nye muligheder.



Igen i år får Ballerup besøg af de kugleskøre Humpsvakar fra Finland. Hvad de finder på af musikalske narrestreger, kan ingen på forhånd gætte sig til.

Selvom der i skrivende stund ikke ligger noget færdigt program for de tre dage, så står det allerede nu klart, at publikum bliver trakteret med mange nye, spændende oplevelser.

Hvis vejrguderne vil være Musikfesten lige så nådig i år som de var de to foregående Musikfester, så vil weekenden i august blive en af årets allerbedste musikalske oplevelser.

Og der er gratis adgang til alle spillesteder.

Tekst og foto: Erling Rasmussen



Fra de store scener på Kirketorvet vil det ene store show afløse det andet. Alle musikalske genrer vil blive repræsenteret. Og al underholdning er gratis.



Haveoplevelser

Nu er den igen dukket op fra sit skjulested, sin underjordiske, bladfyldte vinteroverlevelsesshule – "helikopteren" – bestøvernes konge også kaldet humlebien. Med og efter den kommer de øvrige, bierne og alle de andre bestøvere, lige fra de største sommerfugle til de mindste flyvende væsener, hvorpå blomsterstøv kan fæstne sig.

Nældens takvinge har allerede vist sig. Dejligt at foråret nu er lige om hjørnet efter al den februarsne. Ja, selv nogle dage ind i marts lå sneen som en tyk dyne – et flot syn og faktisk meget bedre end hård, bar frost. Der er jo allerede en masse forårsløgplanter oven jorde, de har det dejligt lunt under sneen. Nå, det er nu for længst et overstået kapitel, nu er det foråret, det gælder.

Erantis, solens lillebror, er vissen nu, dens blomst står bleg, som når solen forsvinder i en let sky, men jeg ved, den dukker op igen næste år. Ikke alene på samme tid og sted, nej, den kommer nye steder, jeg har den overalt i min dejlige – helt giftfri – have. Det er et dejligt bunddække, man ser ikke det spirende "ukrudt". Lug tidligt om foråret, det er som om, at rødderne er kravlet op. Det er meget let at få alle rødder med. Derfor holder en forårslugning meget længe.

Jeg er nu i gang med at vænne alle fuglene af med fuglebrætsfodringen. Nu bliver det meget snart deres tur til at arbejde med rensning af træer, buske og blomster. De sørger for, at gift ikke er nødvendigt. De har fået mad hele vinteren, så de er i haven. De behøver ikke at sættes i arbejde, de finder selv ud af, at

der jo er ganske lækre sager så som bladlus og forskellige larver i min have.

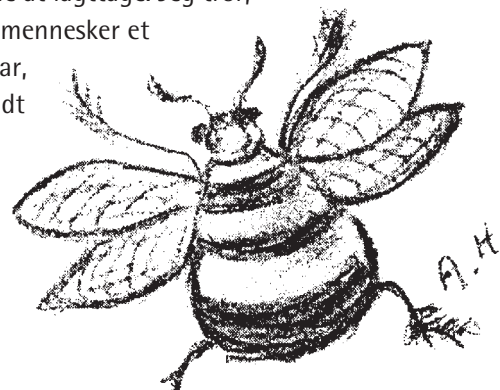
Når frugten engang kommer, er det sjældent, jeg støder på en orm. Sidste år "mødte" jeg 2½ orm i sveskeblommerne. Den halve spyttede jeg ud, selv om det jo faktisk kun er blomme med hud på.

Mine mange forskellige fugle arbejder meget ihærdigt, de har fuldt ud fortjent deres føde på brættet fra efterår til forår. Jeg er altid klar over, når de er færdige med oprydning i skadedyrene, så samler alle fuglene sig på telefontrådene udenfor mit hus. Jeg er sikker på, at de nu venter på og regner med at få deres "vinterhyre" for godt forår, sommer og efterårsarbejde. Nå, den tid den glæde.

Godt vi har vores fire vidunderlige årstider. Det gør livet spændende – og ellers var det jo heller ikke Danmark.

Jeg har et stort ønske: Spar giften, gi' fuglene mad i den kolde tid, vi vil alle kunne se mange flere spændende insekter, regnorme, ja et mere mangfoldigt havliv. Fodringen vil tiltrække mange fugle, som hver især er spændende at iagttage. Jeg tror, at naturen gir os mennesker et godt immunforsvar, og dermed et sundt og lykkeligt liv.

Agnete Hansen





Din radiostation, Radio Ballerup, er nu også netradio. Kig til venstre på vores hjemmeside www.radioballerup.com, klik og så er du på! Lige meget, hvor i verden du befinder dig! På hjemmesiden finder du også interviews med bl.a. Sarah fra X-factor, A Friend In London, Brødrene Olsen, Stine Kinck, Rugsted & Kreutzfeld, Take That, HUSH og mange andre.

Radio Ballerup sender alle hverdage fra 04.00 til 21.00 og fredage og lørdage til kl. 18.00. Frekvensen er som altid 90,2 MHz. Vi spiller masser af god, blandet musik, UDEN REKLAMER, som DU kan få indflydelse på. Send os en sms eller skriv en mail – se mere på hjemmesiden 😊

De næste mange måneder vil du kunne finde Radio Ballerup live ude i marken, for vi har i dén grad fokus på vores lokalområde:

- **JULI:** skal Radio Ballerup sende live alle 4 dage fra årets Kræmmerfestival. Vi skal naturligvis tale med både bands, solister, kræmmere, publikum, arrangørerne, politiet og mange andre spændende mennesker, så det bliver 4 dage med fuldt knald på. Vi glæder os til at møde dig dér! Du er naturligvis velkommen forbi vores sendevogn, hvor der ALTID sker noget. Ikke mindst torsdag, fredag og lørdag aften, hvor Radio Ballerup specifikt har fokus på det unge publikum. Kom og dans, skrål og grin sammen med os. Du ønsker DIN yndlingsmusik, og Radio Ballerup spiller den prompte! Hver eneste dag fra kl. 12 – 18, afholder vi time-sms-konkurrencer, hvor vi udlodder top-i-orden præmier! Lyt med på 90,2 eller på vores netradio og deltag. Du ku' jo blive den heldige vinder 😊

- **AUGUST:** allerede sidste år begyndte vi at arbejde på at planlægge vores deltagelse i Musikfest 2011, og det er første gang vi deltager – dét glæder vi os også til! Musikfest afholdes hver andet år, og det foregår i uge 33 – fra fredag d. 19. august til søndag d. 21. august. I 3 dage vil hele Ballerup syde af stemning, masser af glade, feststemte mennesker og ikke mindst: musik, dans, musik, dans i overflod! 3 dage med GRATIS musik, dans og underholdning i topklasse, leveret af både lokale og udenlandske kunstnere/grupper og dansere. Der er tilmeldt 48 lokale grupper og en halv snes udenlandske. Der er flere forskellige scener i Ballerup, og her vil du i ro og mag kunne cirkulere og lytte til lidt af hvert: genrerne er rigt repræsenteret men rock, jazz, salsa, pop og meget andet kan du være sikker på at kunne høre.

Vi glæder os til at møde dig derude 😊😊😊

Husk også, at du kan høre "De 4 Årstider" på Radio Ballerup 90,2 og 92,7.

Med udgangspunkt i det seneste nummer af De 4 Årstider laver Radio Ballerup én gang i kvartalet et radioprogram for ældre i Ballerup Kommune. I programmet går Radio Ballerup bagom de historier, som bringes i det kommende nummer og vi taler både med nogle af folkene i De 4 Årstiders redaktion og nogle af de personer, der optræder i De 4 Årstider.

Bedste hilsener
Fra Radio Ballerup



Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Eksperterne har erkendt, at sunde kost- og motionsvaner er uløseligt knyttet til hinanden, fordi de gavner de samme sundhedsområder. Undersøgelser viser således, at fysisk aktivitet kan forebygge en lang række sygdomme, herunder særsomt de store velfærdssygdomme som type 2-diabetes og hjertekarsygdomme. Sammen med sunde kostvaner kan den fysiske aktivitet desuden hjælpe til vægttab eller bevarelse af normalvægten.

For at leve op til anbefalingen om de 30 minutters daglige fysiske aktivitet kan du enten udføre fysisk krævende hverdagsaktiviteter eller dyrke decideret motion. Vær dog opmærksom på, at Kostrådets anbefaling om mindst 30 minutters daglig fysisk aktivitet skal ses som et absolut mindstemål. Det henvender sig primært til meget inaktive mennesker, der vil opleve et gevaldigt sundhedsmæssigt løft, hvis de begynder at røre sig en halv time om dagen. Lever du i forvejen op til denne anbefaling, bør du stræbe efter større motionsmængder, for undersøgelser viser, at motionens fulde sundhedsmæssige effekt først udfolder sig, når du kombinerer hverdagsaktivitet og træning.

Ideelt set bør du derfor være fysisk aktiv med moderat intensitet en halv time dagligt, og supplere

med 3 – 4 gange ugentlig træning af mindst en halv times varighed.

Intensiteten under træningen skal være så høj, at du får sved på panden og trækker vejret så anstrengt, at du har svært ved at føre en samtale.

Den beskrevne mængde kan godt føles voldsom, men tænk på, at de 30 minutters daglige hverdagsaktivitet kan hentes ved noget så simpelt som rengøring i hjemmet, en rask spadseretur ned til købmanden eller cykling til og fra arbejdet. Lidt vanskeligere bliver det, når der skal integreres 3 – 4 gange ugentlig træning i kalenderen. Her vil du med fordel kunne melde dig til noget foreningsidræt, fordi samværet med andre normalt fremmer motivationen til at rejse sig fra den bløde sofa – også på dage, hvor hovedet er træt, og vejret viser sig fra sin værste side.

Synes du, det lyder voldsomt tidskrævende og uoverskueligt med så megen motion, så genkald dig den britiske premiereminister, Edvard Stanleys (1826 – 1893) vise ord: "Har du ikke tid til motion nu, må du afsætte tid til sygdom senere".

Kilde: Helse nr. 5, maj 2006

Røde Kors Besøgsvenner har brug for din hjælp

Efterspørgslen efter besøgsvenner er meget stor, så er det noget for dig at blive besøgsven, så hører vi meget gerne fra dig! Du er også velkommen til at kontakte os for yderligere information.

Kontakt venligst besøgsleder Hanne Frandsen på telefon 4497 4138 eller mobil 5050 9077.

Nyt fra Borgertorvet

Konkurrence – brug af selvbetjeningsløsninger

Blandt de pensionister som har anvendt vores elektroniske løsning om ændringer i indkomst – eller samlivsforhold i perioden 1. januar 2011 til 31. marts 2011, er der udtrukket 2 biografbilletter til Baltoppen. Vinderne er:

Jane Lydia Vedel, Ballerup

Torkil Eriksen, Ballerup

Hans Brøns Christensen, Ballerup

Vinderne har fået tilsendt biografbilletterne.

Hvis du ønsker at benytte en af de elektroniske løsninger kommunen tilbyder, så gå på www.ballerup.dk og klik på den blå rude "Selvbetjening".

Brug af nummersystemet på Borgertorvet

Når du kommer ind af hovedindgangen, så finder du receptionen til højre, hvor du kan tage et nummer. Spørg rådhusbetjenten, hvis du er i tvivl.

Borgertorvet er inddelt i 3 strøg. Når du går fra forhallen og ind af glasdørene, så ligger strøg 1 til venstre og strøg 2 og 3 til højre. På nummeret fremgår hvilket strøg du skal gå til og hvilket skrankennummer du vil blive ekaspereret fra.

Husk kun at tage et nummer til det område du først vil tale med. Hvis du skal tale med andre på Borgertorvet, så bliver du sendt videre med det oprindelige nummer du har taget.

Fodplejerefusion, herunder sygesikrings-tilskud fra Regionen og helbredstillæg til fodplejeudgiften

Der er aftalt ny overenskomst for de praktiserende fodterapeuter.

Aftalen betyder, at patienterne fra den 1. juni 2011 ikke længere skal omkring kommunen for at få deres tilskud fra sygesikringen. Aftalen betyder også, at der igen fra den 1. juni 2011 kan ydes helbredstillæg efter pensionslovens regler til egenbetalingen efter sygesikringstilskud.

Nem-ID – hvad kan Borgertorvet hjælpe dig med?

Alle borgere med netbank har modtaget Nem-ID via deres bank. Nem-ID er en ny og flexibel digital signatur, som kan bruges både til private og offentlige løsninger på nettet.

Har man "glemt" at tilkoble sin Nem-ID den offentlige løsning, så man for eksempel ikke kan komme i sin skattemappe, så kan man selv aktivere den offentlige løsning på Nem-ID.nu, ved at logge sig på selvbetjening. Hvis Borgerservice skal hjælpe med dette, skal man huske at medbringe sit nøglekort og billedlegitimation.

Man kan altid bestille Nem-ID, adgangskoder m.v. på hjemmesiden Nem-ID.nu. Er det ikke et akut behov, vil Borgerservice henvise borgeren til denne selvbetjeningsmulighed.

Er det et akut behov at få Nem-ID, kan man møde personligt op i Borgerservice og få udstedt en Nem-ID med det samme. Man skal medbringe gyldigt pas eller kørekort. Nem-ID udleveres med det samme.

Har man ikke pas eller kørekort, skal man medbringe sundhedskort eller dåbs-/ navneattest. Herudover lønseddel/meddelelse om offentlig ydelse eller seneste årsopgørelse. Har du ikke sundhedskort eller dåbs/ navneattest, så kontakt Borgerservice inden du møder op. Nem-ID udleveres ikke, men bliver sendt hjem til borgeren.

Skal der straksudstedes, eller ændres på den nuværende Nem-ID, skal det altid foregå ved personligt fremmøde i Borgerservice. Borgerservice har ikke mulighed for at udstede Nem-ID på baggrund af en fuldmagt.

Borgerservice kan derudover f.eks. udstede en midlertidig adgangskode, spærre din Nem-ID og udlevere flere nøglekort.

Man kan bruge sin Nem-ID på alle pc'ere, private som offentlige. Sikkerheden er at man har sin adgangskode i hovedet og sit nøglekort i hånden. Derved er man den eneste som har adgang til sin Nem-ID. ►



► Regninger til refusion – aflever dem i rådhusets reception

Når du skal have refunderet regninger, så send dem med posten eller aflever regningerne i rådhusets reception.

Hvis du skal bruge originalregningen til Sygeforsikringen "Danmark", så skal du dog henvende dig til rådhusets reception, så du kan få originalregningen med retur, når vi har fået en kopi.

Postkassen ved Borgertorv – Pension er nedtaget.

www.ballerup.dk – hjemmesiden har fået et ansigtsløft !!

Hjemmesiden er ændret og i den forbindelse har Borgertorvet fået sin egen indgang på forsiden. Hvis du klikker på "Borgertorvet" så vil du få en samlet indgang til de områder som Borgertorvet servicerer.

Hvis du ønsker at benytte en af de elektroniske løsninger kommunen tilbyder, så gå på www.ballerup.dk og klik på den blå rude "Selvbetjening".

Hvis det er relevant, så henviser vi til www.borger.dk, hvor du kan sagsbehandle i mange borgerrelaterede situationer – husk at angive kommunenavn i øverste højre hjørne.

Digital post / e-boks – sikker elektronisk modtagelse og opbevaring af post

På borger.dk er det nu muligt at oprette en digital postkasse, hvor du kan vælge at få individuelle breve m.v. fra offentlige myndigheder fremsendt i elektronisk form, i stedet for i en kuvert.

Den digitale postkasse er også din mulighed for at kommunikere med offentlige myndigheder på en sikker måde, dvs. du kan sende fortrolige oplysninger sikkert af denne vej.

Hvis ikke du allerede har oprettet digital post i forbindelse med at du har fået NEM-id – så gør det nu.

Digital post er en udvidelse af de muligheder der hidtil har været i e-boks.

Den post som du ser på borger.dk, er den samme post, som du kan læse i din e-boks. Der er altså kun én postkasse, men flere indgange til postkassen. Sletter man derfor noget i sin postkasse fx på borger.dk, er det også slettet i e-boks og omvendt.

Ovenstående betyder at du i én løsning kan samle elektroniske regninger, breve m.v. fra både private og offentlige myndigheder. Du kan også bruge e-boks til at opbevare dokumenter i.

For at oprette din egen e-boks skal du blot gå ind på hjemmesiden www.e-boks.dk, hvor du vil blive guidet videre.

Som borger i Ballerup Kommune kan du blandt andet få følgende dokumenter fra kommunen sendt til din e-boks:

Pensionsmeddelelsen – for folke- eller førtidspension
Meddelelser om boligstøtte og boliglån.

BBR-ejermeddelelse – ejendomsoplysninger

Du kan til enhver tid afmelde e-boks og gå tilbage til almindelig post igen.

Kontakt til Pension – Borgertorvet

Du kan ringe på 4477 1900 i telefontiden.

Du kan skrive til os på e-mail – pension@balk.dk

Kontakt til Boligstøtte – Borgertorvet

Du kan ringe på 4477 1750 i telefontiden.

Du kan skrive til os på e-mail – boligstoette@balk.dk

Øvrige henvendelser

Du kan ringe på 4477 2000 eller møde op på rådhuset.

Telefontid og åbningstid på rådhuset er mandag og tirsdag kl. 10 – 15, onsdag lukket, torsdag kl. 10 – 17 og fredag kl. 10 – 13.

Benyt www.borger.dk eller kommunens hjemmeside www.ballerup.dk og se om du kan få svar på dine spørgsmål, inden du kontakter os.

Med venlig hilsen
Borgertorvet

Frit valg af personlig og praktisk hjælp

Ballerup Kommune har godkendt følgende leverandører:

Hjemmepleje:

Firma	Godkendelsen omfatter
Ballerup Kommunes Hjemmepleje Rådhuset, 2750 Ballerup	• Rengøring og tøjvask • Personlig hjælp andre tider • Personlig hjælp i dagtimerne mandag til fredag • Indkøb
Falck Hjemmepleje Ryttergårdsvej 3, 3520 Farum	• Rengøring og tøjvask • Personlig hjælp andre tider • Personlig hjælp i dagtimerne mandag til fredag • Indkøb
Forenede Care A/S Buddingevej 312-316, 2860 Søborg	• Rengøring og tøjvask • Personlig hjælp i dagtimerne mandag til fredag
P. Obel Hjemmepleje Service Teglevej 2, Baldersbrønne · 2640 Hedehusene	• Rengøring og tøjvask • Personlig hjælp andre tider • Personlig hjælp i dagtimerne mandag til fredag • Indkøb
Egedal Hjemmeservice Stenløse Center 85 C · 3660 Stenløse	• Rengøring og tøjvask
Servicefirmaet Renell A/S H.P. Christensens Vej 4 B · 3000 Helsingør	• Rengøring og tøjvask
Tryghedsplejen, v/Tommy Sørensen Roskildevej 333, 1. Sal · 2610 Rødovre	• Rengøring og tøjvask
Egebjerg Købmandsgård A/S Anneberg Parken 38 B · 4500 Nykøbing Sjælland	• Indkøb
Supervare A/S Smedeland 15 · 2600 Glostrup	• Indkøb

Madservice:

Firma	Godkendelsen omfatter
Din Private Kok Staldgade 22, 1699 København V	• Levering af varm mad • Levering af kølemad





HJÆLPEMIDDELTEAMET er flyttet til det nye SundhedsHus

Hjælpe-middelteamets ekspeditionstider følger rådhusets

Du kan kontakte os

- pr. mail: sundhed-hjm@balk.dk
- på telefon 44 77 17 17 i telefontiden:

- Mandag 10 - 15
- Tirsdag 10 - 15
- Onsdag lukket
- Torsdag 10 - 17
- Fredag 10 - 13

Ønsker du, at henvende dig personligt i ekspeditionen - find os her:

Indgang fra Hold-an Vej ad 4 trapper eller
via den niveaufri sti rundt om hjørnet på Gl. Rådhusvej



Orientering om

Nye regler for udstedelse af personligt parkeringskort til personer med handicap

NY Bekendtgørelse af 11. juni 2010 om parkeringskort

OBS:

Har du et invalideskilt til din bil udstedt før 1. januar 2001, skal du være opmærksom på, at det kun er gyldigt til 1. juli 2011.

Det gamle invalideskilt kan du få udskiftet til det nye personlige parkeringskort mod at betale 250 kr. Du skal henvende dig til Danske Handicaporganisationers Brugerservice

Der er nu også indført mulighed for at klage over en afgørelse, som er truffet af Danske Handicaporganisationers Brugerservice efter den nye bekendtgørelse.

Du kan klage til Rigspolitichefen inden for en frist på 4 uger regnet fra den dag, hvor du har modtaget afgørelsen fra Danske Handicaporganisationers Brugerservice.

Lovteksten kan ses i sin helhed på:

www.retsinformation.dk

Ansøgningsskemaet til det personlige parkeringskort kan du downloade fra <http://www.handicap.dk/brugerservice/parkeringskort>. Har du ikke mulighed for dette kan du hente et ansøgningsskema i Hjælpe-middelteamet.

På selve ansøgningsskemaet står, hvor til du skal sende det udfyldte skema.

Venlig hilsen
Hjælpe-middelteamet



Lidt information

I sidste nr. af De 4 Årstider havde vi et billede på forsiden af Vejlegård – en gammel gård, der har været beliggende i Måløv.

Da flere har spurgt til, hvor gården lå, har redaktionen nu foretaget lidt research og kan oplyse følgende:

Den oprindelige, flere hundrede år gamle gård Vejlegård, blev revet ned omkring 1959.

Den landlige idyl blev ofte brugt af filminstruktører, bl.a. ved optagelserne til filmen "Kongeligt besøg" fra 1954, hvor skuespillerne Kaj Holm og Lohmann i en af scenerne lå og rodede rundt i den mødding, som ses på fotografiet!

På grundstykket, Jungshøjvej 18 i Måløv, opførtes den nuværende ejendom med samme navn – Vejlegård – der i dag huser en hunde- og kattepension samt et autoværksted.

Kommentar til frivilligt arbejde

Jeg læste med interesse artiklen om frivilligt arbejde i sidste nr. af De 4 Årstider. Da min mand og jeg blev pensionister, begyndte vi at komme i en klub ude i Egebjerg. Det var rigtig hyggeligt. Der var en formand og en kasserer samt flere andre i bestyrelsen.

Da vi var kommet der i nogle år, sagde formand og kasserer fra på grund af alder og helbred. Hvad så? Ingen ville fortsætte som formand og kasserer, men så kunne klubben ikke fortsætte.

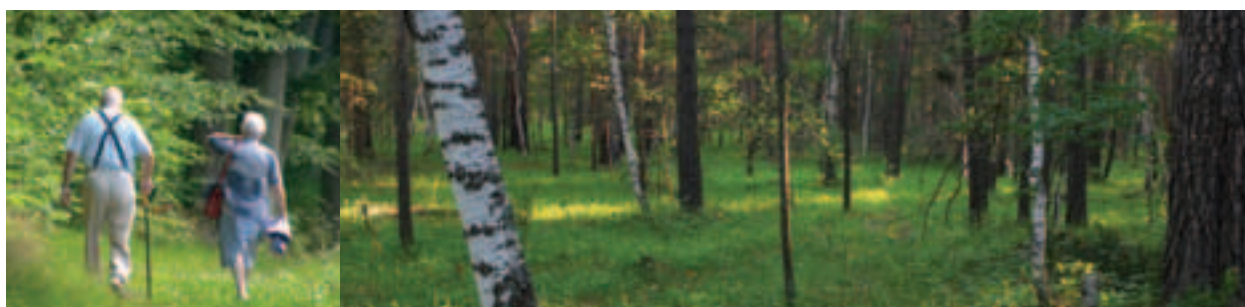
Jeg har aldrig prøvet sådan noget og det lå mig meget fjernt, men da der var generalforsamling, stemte de mig ind. Jeg vægrede mig lidt, men sagde så, at jeg ville prøve.

Nu har jeg så været formand i knap 5 år og kan fortælle, at det har givet mig en meget stor glæde. Tænk at være formand for sådan utrolig søde mennesker, som kommer i klubben hver torsdag.

Vi er en rigtig hyggelig klub med både underholdning, fællesspisning og en årlig skovtur.

Så vær aldrig bange for at gå ind i frivilligt arbejde – det bærer lønnen i sig selv.

Venlig hilsen
Sonja Hansen
Klub Varden, Egebjerg





Ladt i stikken og ignoreret af systemet.....

Sådan oplever en ældre medborger sin situation i og med, at digitaliseringen – efter hendes opfattelse – presses ned over hovedet på borgerne.

Det er hendes erfaring, at det er blevet langt vanskeligere end tidligere, at komme i kontakt med det offentlige system, og hun beskriver en personlig henvendelse hos skattevæsenet i Ballerup.

"Det var en støjende og forvirrende oplevelse – folk står i et stort rum, hvor de skal opgive deres personnummer samt prøve at formulere deres spørgsmål på en nogenlunde fornuftig måde – netop noget af en prøvelse for nogle af os", skriver den pågældende medborger i en henvendelse til Seniorvejledningen i Ældre Sagen i Ballerup.

Brevskriveren opfatter sig selv som et normalt fungerende menneske, der altid har interesseret sig for samfundsforhold, men desværre mangler hun flair for tal og føler sig ikke fortrolig med at betjene en computer, selv om hun er i besiddelse af sådan én. Hun har deltaget i flere kurser uden at få det store udbytte.

På den baggrund foreslår hun, at der etableres en form for personlig mentor-ordning for ældre medborgere, som har brug for en hjælpende hånd til at kunne benytte de digitale systemer. Hensigten er at forebygge, at en stor gruppe medborgere risikerer at blive "hægtet af".

Det er helt sikkert, at vores brevskriver ikke er alene om at være i den frustrerende situation, som hun beskriver, og i Ældre Sagen i Ballerup overvejer vi, hvordan vi kan hjælpe vores medborgere.

Som det er mange læsere bekendt, har vi en lang række IT-kurser i vores datastue i Præstevænget, lige som der tilbydes IT-kurser i mange andre sammenhænge. En mentor-ordning som den, vores brevskriver efterlyser, har vi dog ikke – i hvert fald ikke i øjeblikket. Men vi overvejer opgaven og vil gerne høre fra læserne, om man kan genkende den beskrevne oplevelse og eventuelt har ideer til løsninger. Skriv til redaktionen om jeres forslag, de kan komme mange til gode!

Venlig hilsen

Ellen Lohmann Poulsen

Seniorvejledningen, Ældre Sagen i Ballerup

OBS

Ældre Hjælper Ældre i Skovlunde underviser i brug af computer hver mandag og torsdag.

Der undervises i 2 hold á 3 elever af 1 times varighed (kl. 13.30 - 14.30 og 14.30 - 15.30).

I øjeblikket er alle mandagstimerne optaget, men der er stadig ledige pladser på torsdagsholdene. Henvendelse enten til underviseren John Kristensen på telefon 4464 5101 eller på kontoret i Lilletoften 28 B hver mandag kl. 10.00 - 12.00. Sommerlukning i juli måned.

IT for ældre i Ballerup Kommune

Til september starter den nye sæson for "IT for ældre". Det er ikke et kursus i brug af computer, men i lighed med de tidligere år vil det foregå som

HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Det skal forstås på den måde, at man kan få hjælp hos vejlederne, men at man også hjælper hinanden med den viden, man selv har.

Der vil være deltagere, der har hørt om men aldrig har stiftet bekendtskab med en computer, og hvor ønsket vil være at se, om det kan have interesse.

Der vil være deltagere, som har prøvet at benytte en computer på deres tidligere arbejdsplads, men som nu ikke rigtig kan komme videre, enten fordi de ikke har en computer derhjemme eller fordi det hele virker lidt besværligt og uoverskueligt.

Der vil også være deltagere, der kender til brevskrivning og e-mail, men som vil videre med for eksempel overførsel af billeder fra kamera til computer, billedredigering og med at oprette og benytte Nem-ID til brug i offentligt regi og til banker.

Du er også meget velkommen til at medbringe din egen bærbare computer. Vi kan så hjælpe med installation af antivirus program og andre nyttige programmer.

Det er bare med at komme i gang. Alle er meget velkomne, for her hos os vil det hele foregå i den enkelte deltagers tempo. Vi gentager gerne hjælpen flere gange, så alle kan have glæde af at komme til vores tirsdage og/eller torsdage.

Den nye sæson starter på **Rugvængets Skole, Ballerup** tirsdag kl. 15.00 - 17.00. Start 6. september 2011.

Rosenlundskolen, Skovlunde torsdag kl. 15.00 - 17.00. Start 8. september 2011.

Enten kan du bare møde op, når vi starter, men det vil hjælpe os, at du tilmelder dig pr. telefon til en af vejlederne:

Rugvængets Skole:

Anders Holm	44 97 61 20
Kirsten Bøge Pedersen	44 97 00 04
Hans-Jørgen Lembke	44 65 68 97

Rosenlundskolen:

Peter Mogensen	58 52 11 00
Anders Holm	44 97 61 20

"IT for ældre" er en aktivitet under Seniorrådet.



Videre med internet

Hvis du er kommet i gang med computer og internet, kan det landsdækkende netværk "Lær mere om IT" være en stor hjælp. På hjemmesiden findes spændende undervisning, du kan kaste dig over og du kan også selv finde kurser på www.laermereomit.dk

Du kan også ved hjælp af internettet selv finde lokale kurser hos Ældre Sagen: www.aeldresagen.dk/computer



Rygestopkurser i efteråret 2011

- gratis at deltage for kommunens borgere

Rygestopkursus nr. 35

Onsdag den 7/9 + 14/9 + 21/9 + 28/9 + 11/10

kl. 16.30 - 18.30

SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup

Tilmeldingsfrist: Onsdag den 31. august kl. 12.00

Rygestopkursus nr. 36

Tirsdag den 13/9 + 20/9 + 27/9 + 4/10 + 18/10

kl. 16.30 - 18.30

Medborgerhuset "Æsken", Eskebjerggård 62,
2760 Måløv

Tilmeldingsfrist: Tirsdag den 6. september kl. 12.00

Rygestopkursus nr. 37

Torsdag den 27/10 + 3/11 + 10/11 + 17/11 + 1/12

kl. 17.00 - 19.00

SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup

Tilmeldingsfrist: Torsdag den 20. oktober kl. 12.00

Rygestopkursus nr. J – for dig, der før har prøvet rygestopkursus

Torsdag d. 22/9 + 29/9 + 6/10 + 13/10 + 27/10

kl. 16.30 - 18.30

SundhedsHuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup

Tilmeldingsfrist: Torsdag den 15. september kl. 12.00

Rygestopkursus nr. K – for dig, der før har prøvet rygestopkursus

Mandag den 24/10 + 31/10 + 7/11 + 14/11 + 28/11

kl. 17.00 - 19.00

Medborgerhuset "Æsken", Eskebjerggård 62, 2760 Måløv

Tilmeldingsfrist: Mandag den 17. oktober kl. 12.00

BEMÆRK: Der er 2 uger mellem 4. og 5. gang på alle kurser

Tilmelding pr. mail til: www.ballerup.dk /

link: Sundhed & Forebyggelse / link: SundhedsHuset /

link: tilmelding til rygestopkurser (her oprettes du som "bruger")

Tilmelding pr. brev: Staben, SundhedsHuset,

Gl. Rådhusvej 13, 2. sal, 2750 Ballerup

Angiv: CPR-nr., navn, adresse, telefon / mobilnummer.

Kommunen behandler naturligvis oplysning om CPR-nr.

i henhold til gældende regler for offentlig forvaltning, herunder anonymitet.

Arrangør: Sundhed & Forebyggelse



Klubben Lis

Klubben Lis blev stiftet den 6. december 1966. Navnet er Ældreklubben Lis. De fremmødte var Ove E. Dalsgaard, Vagn Frederiksen, Anne Hansen, Helge Hansen, Leif Hansen, Lis Hansen, Nete Hansen, Zicha Haubjerg, Lis Jacobsen, Skjold Jacobsen, Børge Nielsen, Edith Nielsen, Inger Nielsen, Fru F. Rasmussen, Jens Smørum og Holger Thomsen.

§ 2, punkt 1.

Klubben Lis er Ballerup-Måløv Kommunes fristed for folke- og invalidepensionister, som kan optages mod betaling af kontingent.

I dag kan efterlønsmodtagere ligeledes optages som medlemmer.

§ 2, punkt 2.

Klubbens virksomhed tilstræber igennem intensiv ugentlig klubvirksomhed at samle medlemmerne til møder, fester, udflugter, kurser, rejser og anden aktivitet for på en god og indholdsrig måde at aktivere og stimulere de ældres livslyst og aktivitet.

De gamle vedtægter står stadig til troende. Der planlægges til stadighed nye oplevelser i Klubben Lis.

Musik søndage har været en stor succes. Dels starter vi underholdningen kl. 14.00 – dørene åbnes kl. 13.00, hvor man kan købe kaffe og brød – dels slutter vi tidligt, så de ældre kan komme hjem inden aften.

Om succes'en fortsætter vides ikke på nuværende tidspunkt, men der er planlagt – godt nok i rigtig god tid – en stor julekoncert i december 2012 i Baltoppens teatersal, mere herom senere.

I Klubben Lis starter vi bowling op her til efteråret. Vi har planer om 10 bowlinghold med 3 personer pr. hold. Banerne er bestilt. De første har tilmeldt sig, men der er stadig pladser, så tilmelding er stadig mulig. Pris pr. spilletime inkl. kaffe er 40 kr. Overskuddet går til en afslutningsmiddag. Har du/I lyst, kan du/I tilmelde jer på 4259 5262 eller www.lisklubben.dk. Vi starter den 19. september.

Et nyt tiltag er en telefonkæde, som ligeledes tilbydes klubbens nuværende som tidligere medlemmer. Telefonkæden bliver i lighed med tilsvarende kæder, hvor ældre eller syge ringer til en bestemt kæde om morgenen for at sikre, at alle har det godt, når dagen starter.

Som medlem af Klubben Lis er man automatisk medlem af Pensionisternes Samvirke, der er en upolitisk organisation og Ældremobiliseringen.

Venlig hilsen
Kurt Fritze
Formand





Hilsen fra en førtidspensionist

De 4 Årstider er et blad, der tilsendes alle pensionister i Ballerup Kommune. Desværre er der ikke så meget med relevans for førtidspensionister. Vi er på mange måder en usynlig gruppe i kommunen. Måske pga. at mange førtidspensionister ikke har de samme ressourcer som andre, og derfor ikke har overskud til at deltage i diverse...?

Der er jo meget forskel på at være "sygdomsramt" pensionist dvs. førtidspensionist og være "aldersramt" pensionist. Det sidste har man i det mindste haft nogle år til at forberede sig på.

Som førtidspensionist har man måske hjemmeboende børn samtidig med, at man har mistet en arbejdsidentitet og har sygdom at kæmpe med. Dvs. udover pensionen en masse i dagligdagen, der er forandret og som man skal vænne sig til.

Min "førtidspensions-karriere" har nu varet lidt over 3 år og ved at deltage i diverse kurser i kommunalt regi og træning i et fysioterapeut- og træningscenter, har jeg mødt flere af kommunens førtidspensionister. Fælles for mange af os er, at vi synes, der mangler aktivitetstilbud rettet mod vores kategori. Der er jo Parkhuset, som er et godt tilbud til mange pensioni-

ster. Et sted hvor man kan møde andre og foretage sig noget aktivt på et eller andet plan. Men som førtidspensionist er dette ikke altid relevant for vores aldersgruppe, der af gode grunde er yngre. Hvis vi kommer i Parkhuset, vil nogle af os møde egne forældre eller forældres venner, og det er ikke altid så smart. Som førtidspensionist og dermed en yngre aldersgruppe, er det jo helt andre emner, der er interessante for den enkelte.

Pga. ovenstående har vi i kommunalt regi efterlyst et lokale, vi kan mødes i og selv lave diverse aktiviteter for vores aldersgruppe, men dette er desværre umuligt for Ballerup Kommune at hjælpe med. For at vi skal komme i betragtning til lokale, skal vi søge om at blive en forening, og hvis vi bliver godkendt som sådan, derefter søge lokaler.

Hvorfor skal det være så besværligt? Hvorfor ikke bare se på det faglige i ideen og støtte den? Vi ved, at der er egnede ledige lokaler, der vil være brugbare og har selv forslag til nogle.

Venlig hilsen
Hanne Westh



Seniorværkstederne

På Lautrupgård - bus 350 S lige til døren !

Efterår 2011



Snup et kursus på Seniorværkstederne

Nye hold starter i september!

- IT & internet - begyndere og let øvede
- Træ & trædrejning
- Gamle håndværk
- Gør-det-selv for kvinder
- Metal

Ring og få tilsendt vort kursuskatalog på tlf. 4477 1801

SENIORVÆRKSTEDERNE Lautrupvej 4 - 2750 Ballerup

Find os på internet: www.lautrupsenior.dk

Den danske sommer

Danmark, nu blunder den lyse Nat
bagved din Seng, naar du sover.
Gøgen kukker i Skov og Krat,
Vesterhavet og Kattegat
synger, imens det dugger,
sagte som Sang ved Vugger.

Danmark, du vaagner med Søer blaa,
mætte som Moderøjne.
Alt, hvad i dine Arme laa,
lader du Solen skinne paa,
ser, hvor det yppigt glider,
frem af forgangne Tider.

Lærker, som hopped' af Æg i Vaar,
svinder i Himlens Straaler.
Tonerne ned med Lyset gaar,
samme Sang som i tusind Aar.
Lykken fra glemte Gruber
klinger af unge Struber.

Hyldene dufter i Stuen ind
ude fra Danmarks Haver.
Kornet modnes i Sommervind.
Hanegal over lyse Sind
stiger bag Gavl og Grene,
hvæsset som Kniv mod Stene.

Køer og Heste og Faar paa Græs
henover brede Agre,
aabne Lader for fulde Læs,
sejl, som stryger om Klint og Næs,
byger, som gaar og kommer –
det er den danske Sommer.

Pigernes Latter og lyse Haar,
Leg, som faar aldrig Ende,
Øjnene blaa som Vand i Vaar –
mildt om et evigt Danmark spaar,
Sol over grønne Sletter,
Lykke og lyse Nætter.

Thøger Larsen

Trykt første gang i Politiken den 13. juli 1914

