Seniorrådet i Hørsholm orienterer

Seniorrådets hjemmeside: www.seniorraad.horsholm.dk
Facebook: Hørsholm Seniorråd

Hvad tænker vi efter den skræmmende mediedækning om Århus-tilstande

Kan vi trygt se frem til at blive gamle i Hørsholm? – og måske fysisk og/eller åndeligt svækket, så vi ikke længere kan tage vare på os selv? Det er nok et spørgsmål, som mange af os stiller i disse dage med den lange, skræmmende debat og mediedækning, der har været hen over sommeren.
Skal hele plejeområdet have et 360 graders eftersyn, hjemmeplejen og plejecentrene?
Skal der nytænkes? Det er vigtigt, at vi får lavet det helt store eftersyn. Det er eksempelvis vigtigt at få undersøgt, om plejecentrene er gearet til at håndtere de ca. 70 procent af plejehjemsbeboerne, der har en demens diagnose.

DERFOR: hvis borgere, der er visiteret til Hjemmeplejen/ plejecentrene, eller deres pårørende oplever svigt, så lad os det vide. Det kan sendes til Hørsholm Seniorråd (se kontakter på vores hjemmeside; https://seniorraad.horsholm.dk/Om_Seniorraadet/Raadets_medlemmer).
Vi tager os **ikke** af enkeltsager, men indsamler informationer, som alle bliver behandlet anonymt.
Herigennem prøver vi at danne os et billede af seniorplejen i vores kommune.
Måske er alt fryd og gammen i Hørsholm Kommune, og det vil jo være paradisisk, og så kan alle vi seniorer trygt se vores alderdom i øjnene.
Seniorrådet skal sikre dialogen mellem seniorer og kommunalbestyrelsen, og den skal rådgive om ældrepolitiske spørgsmål.

Lisbet Schmølker,
formand for Hørsholm Seniorråd

Vi skal overholde sundhedsmyndighedernes retninglinier for Covid-19

Der er mange flere smittede i juli og august, og derfor er det vigtigt, at vi alle følger myndighedernes anbefalinger.
I forretningscentre er der pile, der viser i hvilken retning, man skal bevæge sig.
I Hørsholm bliver det slet ikke fulgt af hverken yngre eller seniorer.
Det ser nu ud til at der går lang tid med Covid-19, derfor skal vi seniorer være ekstra påpasselige.

Sundhedsmyndighederne informerer gang på gang med nogle få enkle råd:

- **Hold afstand og undgå kram**
- **Vask hænder / aftør med sprit**
- **Rengør dagligt dørgreb, gelændere og alle kontaktpunkter**

Disse enkle råd har vist sig at være særdeles effektive mod coronavirus.
Lad os nu vise, at det kan Hørsholm.

Hørsholm SeniorRådgivning

Vi er igen tilbage efter sommerferie og klar tirsdag og torsdag for personlig besøg på Selmersbo.

Ved personlig møde vil vi overholde regler for afstand og afspritning.

Se eventuelt mere på: hørsholmseniorrådgivning.dk

Er du fyldt 55 år og bor i Hørsholm Kommune, kan du få råd og vejledning eller blot en snak.

Fortroligt - Personligt - Gratis

1. Du finder Hørsholm Seniorrådgivning på Selmersbo tirsdag og torsdag ml. kl. 10 - 11
2. Du kan ringe på 4586 1117 eller
3. Du kan sende en mail til : hsr.uk@mail.tele.dk
4. Se mere på www.hørsholmseniorrådgivning.dk
5. Vi kommer gerne hjem til dig, hvis du har besvær med at komme på Selmersbo, Selmersvej 13, Hørsholm

Hvis du ikke selv kan handle ind, men gerne vil have dine varer fra lokale forretninger i Hørsholm

er dette stadig muligt, for Seniorrådet har en indkøbsordning og et hold "indkøbere"

Personer, der ikke selv kan klare sine indkøb, kan få hjælp til indkøb, **men skal visiteres**.
En del borgere vil foretrække at få sine varer fra forretninger, hvor de tidligere selv har handlet, og hvor de kender varesortimentet. Praktisk foregår det ved, at du får kontakt til en person (indkøber). Indkøberen leverer varerne til dig, og det er en gratis service.

Ordningen er meget personligt relateret, og du får dine varer fra forretninger i Hørsholm.
Hvis du ønsker hjælp til dine indkøb, skal du kontakte kommunens visitation under **Seniorindkøbsgruppen**.
Mail: som-post@horsholm.dk eller telefon: 48493611

HUSK: Alle over 65 år kan nu blive gratis vaccineret mod lungebetændelse - du skal bare kontakte din læge.

NB: På grund af Covid-19 kan mange arrangementer ikke gennemføres som normalt. Foreninger og aktiviteter vil starte op, men med visse begrænsninger. Gå derfor ind på deres hjemmeside og få sidste nyt.

Aktuelle arrangementer

Selmersbo - www.selmersbo.dk eller 48494300

Morgenkaffe m. morgenbrød hver fredag kl. 9.30
Pris: 20 kr. Damer og herrer kom og hyg jer, og tag måske et spil billard.
Tilmelding nødvendig 48494300

Frokost hver tirsdag kl.12 spiser vi sammen.
Smørrebrød 15 kr. pr stk. Bestil og betal venligst torsdagen før.

Bankospil mandag 14. september kl. 13-15.
Kom og deltag i vores hyggelige bankospil. Kaffe, kage og 3 plader 50 kr.
Tilmelding hurtigst mulig på grund af reduceret antal deltagere

Quizz tirsdag 22. september kl. 13. Pris: 20 kr.
Kom og få en hyggelig eftermiddag, hvor vi quizzer.
Tilmelding hurtigst muligt på grund af reduceret antal deltagere.

Jazz i Selmersbo mandag 30. september kl. 18 - GRATIS
Tag hyggemad med og nyd dejlig jazzmusik.

Aktivitetscentret Sophielund - www.sophielund.horsholm.dk
Aktivitetscentret Sophielund er for alle pensionister og efterlønnere i Hørsholm Kommune. Du er velkommen til at kigge indenfor til aktiviteter, spisning eller andre arrangementer. Se også Sophienyt-bladet, som du kan få tilsendt på mail - send din mailadresse til sophielund@horsholm.dk

Louiselund - www.louiselund.horsholm.dk

Breelteparken - www.breelteparken.horsholm.dk

Margrethelund - www.margrethelund.horsholm.dk

Hørsholm Senior Idræt - www.hsid.dk
Mail: kontakt@hsid.dk eller 20746661

Advokatvagten - Hørsholm bibliotek
Torsdag 3. september og 17. september kl. 16.30-18.00, 1. sal, lokale Ewald.