



Helsingør Seniorråd



Her er seniorrådet for 2022-26. Fra venstre Jens Kirkegaard, Merete Høugaard Jensen, Pernille Hermann, Vibeke Engelsborg, Henrik Malmgreen, Jørgen Busch, Mona Westermann og Jens-Ole Andersen. Jette Lützhøft var syg, da Lars Johannessen fotograferede.

Alle kommuner har et senior- eller ældreråd. Vi arbejder for dig, der er fyldt 60 – så brug os!

Hvert fjerde år er der valg til seniorrådet i Helsingør Kommune – ligesom til byrådet. Det nuværende seniorråd er valgt for 2022-2026. Alle over 60 år kan både stemme og stille op.

Seniorrådet har høringsret i alle kommunale sager, der særligt vedrører os over 60 år. Vi kan også selv tage initiativer, og vi skal hjælpe med at skabe dialog mellem borgerne og kommunen. Vi må ikke behandle enkeltsager, men vi må godt tage fat på et generelt problem.

Denne folder er vores beretning om det første år – og start på en arbejdsplan for de kommende tre år.

Denne folder er vores beretning om det første år – og start på en arbejdsplan for de kommende tre år. Følg os på:

www.helsingor-seniorraad.dk

På kommunens hjemmeside www.helsingor.dk finder du de sager, vi løbende bidrager til, under Demokrati / Dagsordener og referater. De fleste høringsager begynder i omsorgs- og sundhedsudvalget.

Skriv til os på:

mail@helsingor-seniorraad.dk



God mad i godt selskab er i høj kurs i alle aldre. Her er Flynderupgårds frivillige samlet til julefrokost.
Foto: Maria Dalgaard



”Indeni er jeg stadig ung” – Så hvor kan du møde andre, der har det ligesådan?

Gamle er bare unge, der er blevet ældre. Ældre er bare ældre end dem, der er yngre. Vi har stadig brug for venner og fornøjelser og indhold i hverdagen – måske lidt mindre hektisk end før.

Helsingør har usædvanligt mange små og store foreninger. De er med til at sikre, at vi alle kan finde nogen at dele vores interesser med. Ofte koster det ikke andet end et årligt kontingent. Hamlet og Oasen er to brugerstyrede aktivitetscentre specielt for ældre. Her kan man dyrke sin hobby sammen med andre og blive en del af et større fællesskab. Hamlet – og de fleste af vores plejehjem – har også en café, hvor man kan spise frokost sammen med andre i forbindelse med aktiviteterne.

Helsingør Kommune udgiver hvert år ”Aktivitets-kataloget for aktive pensionister”. Find det på biblioteket eller www.helsingor.dk.

Frivilligcenter Helsingør driver en række sociale projekter og tilbyder praktisk hjælp til foreningerne. Hvis du gerne selv vil gøre en frivillig indsats, så kig i frivilligbanken på hjemmesiden.

Hold også øje med de mange kulturelle tilbud på Kulturværftet og Toldkammeret, på Kulturhus Syd på Vapnagård på Kulturhuset Bølgen i Ålsgårde og Nordvest ved Kingosvej og på bibliotekerne i Espergærde og Hornbæk. Et årskort til Helsingør Teaterforening er ekstra billigt for pensionister – og så er der svømmehallen, idrætsforeningerne og mange andre med særlige tilbud til aktive seniorer. Hver tirsdag og fredag klokken 13.30-14.30 er der gratis adgang for pensionister i Svømmehallen.

På www.aktivtaeldreliv.dk finder du et halvt hundrede tilbud i Helsingør – og mange flere i hele landet, hvis du har en speciel interesse.

Aktivitetscenter Hamlet

Kronborgvej 1C, Helsingør
49 28 38 48
centerraadhamlet@gmail.com

Kulturhus Syd

Hovmarken 7, Helsingør
25 31 36 10
ajc03@helsingor.dk

Kulturhus Nordvest

Abildgårdsvej 2, Helsingør
25313619
Khors@helsingor.dk

Frivilligcenter Helsingør

Kronborgvej 1C, 2. sal, Helsingør
49 21 50 60
kontor@frih.dk



Kig indenfor i cafeerne

Seniorrådet har i efteråret 2022 været rundt på kommunens plejehjem, og det har været en positiv oplevelse. Alle steder bliver der gjort meget for at gøre forholdene hjemlige og hyggelige for beboerne.

Efter et par hårde år med corona-isolation har plejehjemmene fået nye muligheder for at invitere lokalsamfundet indenfor. Ældre fra nabolaget kan spise frokost i caféen og deltage i for eksempel højtlesning, kortspil, håndarbejde, sang og musik. Og foreninger og andre frivillige må meget gerne byde ind med aktiviteter, der passer til forholdene.

Hvad nu med Poppelgården?

Nu er kommunens rehabiliterings- og træningscenter fra Nørrevej flyttet til det nye sundhedshus i Prøvestenscentret.

Byrådet har valgt at bygge et helt nyt plejehjem i Espergærde i stedet for at bruge penge på at renovere Poppelgården.

Så hvad kan Poppelgården nu bruges til? Alle muligheder står åbne.

Og hvad med Hamlet?

Aktivitetssentret Hamlet er indrettet i et tidligere hotel, og værelsesfløjen har i mange år fungeret som ældreboliger. Nu er der brug for nytænkning, da halvdelen af beboerne er flyttet ud efter krav fra brandmyndighederne.

Cafeen får nye forpagtere i 2024 – og det ellers så populære aktivitetssenter har mistet mange

brugere efter corona-nedlukningen og en mistet servicebus.

Der er på alle måder brug for hjælp til at puste nyt liv i bygningen.

Penge retur til dig

En borger gjorde os i foråret opmærksom på, at det kunne tage mange uger at få sine penge retur, hvis man selv lagde ud for private behandlinger som for eksempel tandlæge i udlandet. Det tog vi straks op med Omsorgs- og Sundhedsudvalget, og det viste sig, at der var opstået en pukkel af sager på grund af manglende bemanning. Problemet blev løst – forhåbentlig så du kan mærke det, hvis du selv har haft brug for at lægge penge ud.

Gæve damer

Seniorrådet markerede FN's Internationale Ældredag i oktober 2022 med to møder i Toldkammeret, hvor otte kvinder fortalte om deres mangeårige indsats for lokalsamfundet. Temaet var nemlig "hyldet til ældre kvinders bidrag til samfundet" – og vi har faktisk mange her i området, der kunne fortjene at blive fejret.



Find din nye bolig i god tid

Helsingør har flere lejeboliger end andre kommuner. Vi hjælper med overblikket.

Færre kvadratmeter at holde – både ude og inde. Sådan er behovet for de fleste, der kommer op i årene. Derfor er flere senioregnede boliger et hovedtema for os i Seniorrådet.

Man kan føle sig meget alene i et stort, halvtomt hus, og det er ikke godt at være dårligt gående i en tredjedslejlighed. Så undersøg boligmarkedet i god tid. Jo ældre vi bliver, jo sværere er det at overskue en flytning.

Vi bliver flere og flere ældre, så i mange år frem vil der være et stort pres på senioregnede ejer- og lejeboliger – også selv om der bliver bygget rigtig meget i vores kommune. Vi glæder os især over de "oldekoller", der indgår i flere af de nye projekter.

Helsingør har mange lejeboliger, men de fleste er etageboliger uden elevator. Der er også mange nyere rækkehuse, men her er ventelisterne meget lange. Vi foreslår derfor, at flere boliger i stueetagen bliver forbeholdt ældre og handicappede, efterhånden som de bliver ledige.

Er du både ældre og handicappet med plejebehov, kan du måske blive skrevet op til en ældrebolig via kommunen. Kontakt Forebyggelse og Visitation på 49 28 39 39.

I pjecen "Ældreboliger i Helsingør Kommune" er der en fin oversigt over både ældreboliger, der kræver visitation, og almindelige boligselskaber med senioregnede boliger. Få den i Sundhedshuset eller på www.helsingor.dk ved at skrive Ældrebolig i søgefeltet.



Eller brug QR-koden til pjecen

På samme måde finder du en pjeces om plejehjem i Helsingør Kommune.



Eller brug QR-koden til pjecen

Større bofællesskaber

Grønnehave i Helsingør og Lille Odinshøj i Ålsgårde er to store og meget velfungerende kollektiver for seniorer. Det er andelsboliger med fælles restaurant, have og aktiviteter – og flot udsigt over Øresund.

Grønnehave: 49 21 40 47, helsingoer@advodan.dk, www.grønnehaveinfo.dk.

Lille Odinshøj: 48 22 00 40, mlb@wtc.dk, www.lilleodinshoej.probo.dk.

Dalen ved Hellebo Park (opført i 2019) er almennyttige seniorboliger med flere fælles faciliteter. Al udlejning sker via www.boligportalen.dk

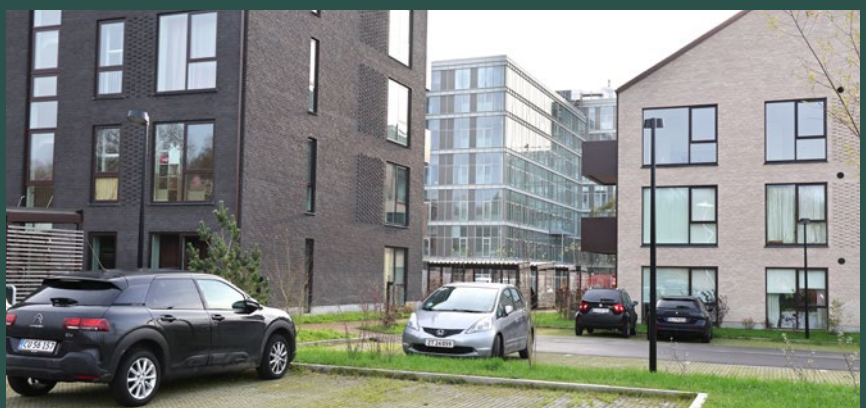
Helt nye bofællesskaber er åbnet omkring det tidligere hospital ved Esrumvej:

Andelsboligforeningen Bovieran står bag lejlighederne med et fælles kæmpe orangeri – kontakt bestyrelsen@ab-bovieran helsingoer.dk.

Tretårnet er lejeboliger for seniorer, indrettet i forbindelse med det nye Attendo-friplejehjem og almindelige familieboliger. Udlejningen sker via www.tretar.net.

Krøyerparken i Helsingør er andelsboliger for seniorer. Kontakt helsingoer@advodan.dk.

Meget nybyggeri skyder op i både Espegærde og her ved Esrumvej i Helsingør. Det giver nye muligheder. Foto: Lars Johannessen



Busser, bænke og toiletter – de skal bare være der

I december 2021 blev der lavet meget om på by-busserne i Helsingør. Det nye busnet skal lokke mange flere til at bruge busserne, så Seniorrådet var hurtigt ude med behov for forbedringer.

Der er især brug for bedre forbindelse mellem nordvestkvarteret og Prøvestenscentret med det nye sundhedshus. Og så har man ramt de dårligt gående hårdt ved at nedlægge servicebusserne i Helsingør og Espergærde og samtidig hæve prisen for flextur.

I foråret holdt vi sammen med Ældre Sagen og Faglige Seniorer et borgermøde i Toldkammeret om "gamle ben og busser". Her var der blandt andet information om flextrafik fra dør til dør – se www.moviatrafik.dk

Vi har også en arbejdsgruppe om manglen på offentlige toiletter – og kvaliteten af dem, der er.

Behovet for toiletter kan ikke bare spares væk – som det er sket i Prøvestenscentret og Svingelport – og vi må have åbnet alle havnetoiletterne i vinterhalvåret – også i Snekkersten og Espergærde.

I 2023 tager vi fat på at få flere bænke, så man kan hvile benene undervejs på en travetur i skoven eller langs kysten. Nogle steder er der godt med bænke, andre steder er der ingen – eller de er groet til i bevoksning.

Busser, toiletter og bænke er tre vigtige forudsætninger for, at flere kan klare sig selv i hverdagen og komme op af lænestolen og ud i frisk luft og samvær med andre. Mangler de, rammer det dem, der ikke bare kan tage cyklen. Dem, der ikke kan holde sig. Og dem, der må kæmpe for at holde benene i gang.

I 2024 tager vi fat...

Formand

Jens-Ole Andersen

50 46 24 12

joandersen36@gmail.com

Næstformand

Pernille Hermann

50 60 13 70

pernillehermann@jubii.dk

Kasserer

Merete Haugaard Jensen

20 99 05 78

meretehaugaard15@gmail.com



Fabriksvej 1, 3000 Helsingør
info@saerligepleje.dk
www.saerligepleje.dk

EMPATI – TRYGHED – RESPEKT

Hjemmehjælp med respekt for dig, dine vaner og dit hjem

Vi er først tilfredse, når du er

Din Særlig Pleje er en privat hjemmepleje under fritvalgsordningen beliggende i Helsingør Kommune.

Din Særlig Pleje er gratis for dig, når du er visiteret fra kommunen.

- Fast hjemmehjælper
- Faste tider
- Uddannet personale
- Empati, tryghed og respekt

Ønsker du hjælp i din hverdag?

Ring til os på telefon
70 60 54 40 og aftal et
uforpligtende besøg eller
kontakt os via e-mail:
info@saerligepleje.dk

Læs mere på:
www.saerligepleje.dk

Du ved nok godt, hvad et testamente er, men måske er du usikker på, om det er nødvendigt at oprette et. Men faktisk er der grunde til, at det kan være relevant at oprette et testamente, uanset om du er gift, har en kæreste eller lever alene, og uanset om du har børn eller ej.

Book et gratis tjek af arveforhold og tal med en advokat om dine muligheder.

Kontakt os for en uforpligtende samtale på  49 21 21 21

Vi rådgiver blandt andet om:

- Dødsboer
- Testamenter
- Ægtepagter/særeje
- Fremtidsfuldmagter
- Ejendomshandler

Det
Gode
Testamente

Vidste du, at man kan få tilskud på 5.000 kr. til oprettelse af testamente med ordningen **DET GODE TESTAMENTE?**



Lissen A. Bengtsen,
Advokat (L)



Ann-Louise Fjeldborg,
Advokat



Diana K. Bendtsen,
Advokat

Strandgade 51, 3000 Helsingør • Tlf.: 49 21 21 21 • helsingoer@advodan.dk • www.advodan.dk



Ava Kronborg

Din tandlæge midt i Helsingør

Ud over alle almindelige tandbehandlinger tilbyder vi:

- Kosmetiske behandlinger i plast eller superflot porcelæn - færdig samme dag
- Avanceret kirurgi og implantat
- Tandretning uden togskiner
- Ny krone samme dag
- Proteser
- Broer og kroner
- Smertefri behandling

Ring og hør mere:



49 21 05 25
eller
31 75 96 55

