

Det grå guld i Brøndby God jul og godt nytår

**Vi bør passe på hinanden, snyd
er desværre blevet dagligdag**



**December, december der er ingen der kender min hemmelige last
Jeg elsker med barnlig begejstring overfloden af julelys der følger mig trofast**

Har du også en lille hemmelighed til mig

Fortæl hvad Brøndby betyder for dig

Skriv til redaktionen: elpau@brondby.dk eller libjo@brondby.dk (LBO)

Udgivet af seniorrådet

Frivillighedskonsulenter

Som borgmester Maja Højgaard pointerer, i Seniorrådets seneste udgave af "Det grå guld", er ensomhed et stigende problem blandt seniorer. Nøglen til at bekæmpe ensomhed, mener Maja, blandt andet ligger i et samarbejde med frivillige og civilsamfund.

En af kommunens mange vigtige opgaver er at bidrage til, at alle ældre kan leve et godt og værdigt seniorliv. I Brøndby kommune bidrager de frivillige og civilsamfundet i høj grad til, at alle borgere uanset alder, udfordringer, interesser og behov har adgang til at deltage i et inkluderende og meningsfuldt fællesskab, som medvirker til øget trivsel og livskvalitet.

Som frivillighedskonsulenter i Brøndby Kommune er det derfor vores fornemmeste opgave at understøtte, styrke og synliggøre det frivillige sociale arbejde målrettet både yngre og ældre i kommunen. Det gør vi både ved at starte egne frivilligdrevede tilbud op, men i høj grad også ved at understøtte de sociale foreningers arbejde samt borgere, der ønsker at starte egne frivillige aktiviteter. Derudover vi hjælper borgere i gang med at blive frivillige i kommunen.

På ældreområdet har vi et netværk bestående af repræsentanter for Kirkerne i Brøndby, Ældre Sagen, Røde Kors, Mænds Mødesteder, Seniorrådet samt to frivillighedskonsulenter fra Brøndby Kommune. Fælles for medlemmerne er, at alle til dagligt arbejder med at fremme livskvaliteten og deltagelsesmulighederne for ældre i Brøndby. Netværkets formål er at vidensdele og sikre et stærkt samarbejde, hvor vi supplerer og understøtter hinandens arbejde. Ved fælles hjælp står vi stærkere og kan imødekomme flere borgeres behov.

For at anerkende hvor stort og vigtigt et bidrag frivillige og foreninger gør i Brøndby, sætter vi også hvert år spot på frivilligheden og hylder de frivilliges indsats ved bl.a. afholdelse af Frivillig Fredag og ved at invitere ind til oplæg, der kan inspirere de frivillige og styrke foreningernes arbejde.

At skabe synlighed omkring de mange frivillige sociale tilbud i kommunen og bygge bro mellem borgere og de mange fællesskaber der tilbydes, er også vigtig, for at sikre deltagelse. Derfor er det en stor glæde at vi i Brøndby får mulighed for at benytte os af den digitale platform Socialkompasset. Læs mere i artiklen om Socialkompasset.

Har du lyst til at blive frivillig eller høre mere om indsatserne på frivillighedsområdet i Brøndby, kan du kontakte en af frivillighedskonsulenterne.

Kristina Dyrland

Frivillighedskonsulent på ældreområdet
Tlf: 2167 4838 / krdyr@brondby.dk



Rikke Stougaard Olesen

Frivillighedskonsulent i jobcentret
Tlf: 2310 5880 / cawes@brondby.dk



Camilla Westerback

Frivillighedskonsulent på ældreområdet
Tlf: 2310 5880 / cawes@brondby.dk



Digital svindel: En stigende trussel



Af: LBO

For nylig mødte jeg en god bekendt, der oprørt delte sin oplevelse med digital svindel. Hun havde modtaget en e-mail fra "Føtex", hvor hun som trofast kunde blev lovet et Tupperware-sæt ved at besvare et spørgeskema. Da hun mødte op i Føtex for at hente sin præmie, blev hun mødt af en lang kø af kunder, mange af dem ældre som hende selv. Her gik det op for hende, at hun var blevet snydt. "Er jeg ikke bare dum og naiv?" spurgte hun retorisk. Jeg blev rasende over, at nogen i vores samfund gør **det** at stole på andre til en sårbarhed, der kan udnyttes.

Nyeste tal viser, at næsten syv ud af ti danskere har været udsat for forsøg på digital svindel, med en markant stigning i svindel via sms.

1. Banker og offentlige myndigheder

Banker og offentlige myndigheder vil aldrig uopfordret bede dig om at overføre penge eller give personlige oplysninger via e-mail, sms eller telefon. Modtager du en sådan henvendelse, så læg på og klik ikke på links.

2. Del aldrig dine personlige oplysninger, som f.eks. kodeord eller MitID-oplysninger, via e-mail, sms eller telefon.
3. Hvis du er i tvivl om en persons identitet, så bed om vedkommendes navn og afdeling, og ring tilbage til virksomhedens hovednummer.
4. Modtager du en e-mail eller sms med et link, så klik ikke på det. Indtast i stedet manuelt i din browser.
5. Besøg sikkerdigital.dk/identitetstyveri for videoer, vejledninger og en quiz, der hjælper dig med at skelne mellem ægte og falske henvendelser.
6. Hvis du allerede er blevet svindlet, kan du kontakte Cyberhotline for digital sikkerhed på 33 37 00 37.

Digital svindel er en alvorlig trussel, og det er essentielt, at vi alle tager ansvar for at beskytte os selv og hinanden.

Minister for samfundssikkerhed og beredskab, Torsten Schack Pedersen (V), præsenterer seks råd til, hvordan man kan beskytte sig mod svindel og dele sin egen erfaring med at blive forsøgt svindlet.

Ifølge en endnu ikke offentliggjort rapport, 'Danskernes Informationssikkerhed 2024', har 68 procent af deltagerne i de seneste år været udsat for falske e-mails, sms'er eller opkald, der anmoder om personlige oplysninger. Særligt svindel via sms er steget markant: 51 procent har modtaget en sms med et link til en falsk loginside, mod 30 procent i 2020.

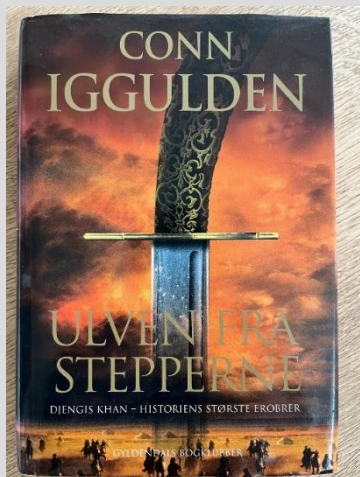
"Svindlerne bliver bedre hver dag, og jeg er dybt engageret i, hvordan vi kan hjælpe danskerne med at være på vagt overfor fupmails, manipulerede opkald og andre forsøg på at skaffe personlige data," siger Torsten Schack Pedersen i lyset af den foreløbige rapport.

Obs: Banken sender aldrig ansatte hjem til dig for at afhente kort eller andre oplysninger.

Her er seks råd fra Ministeriet for samfundssikkerhed og beredskab til at undgå digital svindel:

"Ulven fra stepperne" af Conn Iggulden – En Episk Fortælling om Djengis Khan

Af: *LBO*



"**Ulven fra stepperne**" er ikke bare en historisk roman; det er en fængslende rejse ind i sjælen på en af verdens mest mytiske skikkelser: Djengis Khan. Forfatteren Conn Iggulden inviterer læserne ind i en verden, hvor skæbne og vold smelter sammen på de uendelige mongolske stepper. Dette er første bind i en storslået fembindsserie, der udforsker Djengis Khans liv fra hans uskyldige barndom til hans opstigning som verdenshersker.

I hjertet af fortællingen finder vi den unge Temüdjin, født som den anden søn af Yesugei Khan fra Ulve-stammen. Allerede ved fødslen omgiver en aura af skæbne ham; da hans far første gang ser ham, holder han en blodig klud i sin knyttede hånd – et tegn, der ifølge folketroen varslende et liv fyldt med konflikt og vold. Og det er netop, hvad der venter Temüdjin, da skyggerne af forræderi og brutale kampe snart kaster sig over hans familie.

Efter sin fars død, der indtræffer i et bagholdsangreb fra tatarerne, bliver Temüdjin og hans familie smidt ud af deres stamme af den nye khan. Det er begyndelsen på en mørk og udfordrende tid, hvor overlevelse på stepperne kræver både list og hensynsløshed. Temüdjin, udstyret med en ukuelig vilje, tager kampen op

sammen med sine brødre, skaber allierede og ser sin verden med nye øjne, da en udsending fra det mere civiliserede Kina åbner hans sind for større perspektiver. Han indser, at det er hans skæbne at samle de splittede mongolske folk under ét banner.

Iggulden væver historiske fakta ind i fortællingen, hvilket giver læseren mulighed for at reflektere over det moralske dilemma ved at glorificere erobrere og masse-mordere som helte. Alligevel er det umuligt ikke at blive draget ind i de intense beskrivelser af rytterslag, sværd, gæret hoppemælk og pilenes svirren. Hvis man har en forkærlighed for storslåede fortællinger om magt og overlevelse, vil man finde sig selv opslugt af Temüdjins rejse.

Bogen er en farverig og dramatisk skildring af en drengs forvandling til en af verdenshistoriens mest frygtede erobrere. Djengis Khan, som han senere bliver kendt som, er ikke blot en mand – han er en legende. Med en enkelt livsfilosofi, der kunne opsummeres som: "Lykke er at undertvinge oprørere og udslette sine fjender," træder han ind på scenen med en vilje af stål.

"Ulven fra stepperne" er en fortælling, der griber fat i verdenshistoriens dybder og bringer læseren på en vild og uforglemmelig rejse gennem tid og rum. Vi følger Temüdjin fra hans barndoms uskyld til hans skæbne som en strategisk mester, der i 1206 samler det mongolske folk og erklærer sig selv som verdens hersker. En legende er født, og det er kun begyndelsen på en episk fortælling om magt, forræderi og uovervindelighed.

Jeg føler mig godt underholdt.

Det har høj politisk prioritering at sikre pensionisters økonomiske grundlag

Af Maria Durhuus, ældreordfører for Socialdemokratiet

Det er vigtigt for Socialdemokratiet at sikre, at folkepensionisterne har en indkomst, der garanterer et nogenlunde godt levegrundlag. Folkepensionen består af flere dele, og de sidste par år har vi desværre oplevet, at folkepensionisternes købekraft er blevet ringere på grund af inflationen. Det er vi meget optaget af i Socialdemokratiet, og netop derfor indførte vi også en permanent forhøjelse af ældrechecken på op til 5.000 kr. om året for de folkepensionister, der har mindst. På den måde bliver de fra 1. januar 2025 permanent kompenseret for de høje forbrugerpriser, vi ser. Men vi er også åbne over for at drøfte, om vi skal tage et grundigere kig på folkepensionen for at sikre folkepensionisters økonomiske grundlag.

Grunden til, at folkepensionen først bliver efterreguleret lidt senere i forhold til lønningerne, skyldes, at data for fremgangen i realløn først er tilgængelig i april året efter. Derfor vil folkepensionisterne opleve, at deres folkepension først vil stige cirka to år efter, at andre mennesker har fået mere i løn.



Jeg forstår godt, at det kan være frustrerende at se andres lønninger stige, mens man måske selv oplever, at ens købekraft forringes markant. Og i Socialdemokratiet står vi ikke nødvendigvis bare fast på, at det er sådan, det er. Vi er åbne over for at drøfte, om der er bedre løsninger, så folkepensionisterne ikke skal opleve i perioder at have et ringere indkomstgrundlag end resten af samfundet. Det vigtigste for os er dog, at der er sikkerhed og tryghed omkring folkepensionisternes indkomst. At det ikke efterreguleres den ene eller anden vej hele tiden.

Så i Socialdemokratiet er vi altid meget optaget af folkepensionisters indkomstgrundlag, og vi er med på løbende at kigge på, om der skal laves nogle ting om eller indføres ekstra ydelser som f.eks. ældrechecken.

Vi har forsøgt, at få udtalelser fra forskellige folketingspartier omkring folkepension. Vi har skrevet til: Socialdemokratiet, SF, Enhedslisten, Dansk folkeparti, Liberal Alliance og Venstre. Venstre er det eneste parti, som har svaret trods flere opfordringer. Hvis vi modtager svar fra de øvrige bliver de indsat i næste nummer. Det er desværre kun socialdemokratiet, der har fundet det relevant at svare denne gang.

Velkommen

Til en forening fortrinsvis for seniorer i Brøndby



IMS er et tilbud til Brøndbys borgere med lyst til at dyrke motion i dagtimerne, i samvær med andre.

Vi har gymnastik, stavgang, badminton, tennis, seniorvolleyball, bowling og golf. Desuden har vi sociale arrangementer, biografture og udflugter.

Vi er en forening med frivillige ledere og instruktører.

Medlemmerne benytter foreningens tilbud, til at vedligeholde deres kondition og helbred i den tredje alder.

Yderligere oplysninger kan fås hos Karna Kongslev på telefon 23740801 eller hent vores folder på Brøndby bibliotekerne. Kontingent til alle aktiviteter er 350 kr. om året, dog er der et ekstra tillæg på golf og bowling.

Her kan du finde os

- Mandag kl. 09:00 - 10:00 - **Gymnastik** i Judolokalet - i kælderen under Brøndbyhallen
- Mandag kl. 10:15 - 12:00 - **Stavgang** - mødested: Stadionhal 1 - v/Brøndbyhallen
- Tirsdag kl. 09:30 - 10:25 - **Body SDS gymnastik** i Stadionhal 1 - v/Brøndbyhallen
- Tirsdag kl. 10:20 - 12:00 - **Badminton** i Stadionhal 1 - v/Brøndbyhallen
- Onsdag kl. 08:00 - 08:45 - **Motions-dans** i Stadionhal 1 - v/Brøndbyhallen
- Onsdag kl. 08:50 - 09:50 - **Gymnastik** i Stadionhal 1 - v/Brøndbyhallen / kaffe kl. 09:50
- Onsdag kl. 10:15 - 12:00 - **Senior-volleyball** i Stadionhal 1 - v/Brøndbyhallen
- Torsdag kl. 09:00 - 10:00 - **Gymnastik** i Judolokalet - i kælderen under Brøndbyhallen m/kaffe
- Fredag kl. 10:00 - 12:00 - **Badminton** i Stadionhal 1 - v/Brøndbyhallen

I sommerhalvåret tilbydes **Tennis** - onsdag og fredag kl. 10:00 - 12:00 i Brøndby Strand Tennisklub
Medio april til medio oktober tilbydes **Golf** - onsdag kl. 09:00 - 12:00 i Golfcenter, Vallensbæk
Desuden har vi **udflugter, biografture, foredrag, kurser** m.m.

Og så arrangeres en **årsfest** i løbet af efteråret og vi holder **julefrokost** i december måned.
Generalforsamlingen afholdes i marts måned med frokost.



Interview med ægteparret Hanne og Preben fra Bækkelunden

Hanne og Preben kommer fra Hvidovre og flyttede til Brøndby for ca. 20 år siden; hvor de købte hus i Bækkelunden.

Hanne og Preben har været på efterløn og nu er de begge blevet folkepensionister.

De har 2 voksne børn, svigerbørn og 5 børnebørn. Og de ses ofte og hygger sig sammen, ind mellem "låner" Hanne og Preben det yngste barnebarn, som de foretager sig ting sammen med.

Da Hanne og Preben gik på efterløn, var de enige i at de ville være fysisk aktive.

Og De er begge særdeles aktive, og bruger som oftest cykler som transportmiddel, og det er vel at mærke cykler uden "motor".

Og de cykler vidt omkring i det ganske land, og camperer også i telt, hvor cyklerne er med; så de kan komme omkring i det nærområde, hvor de befinder sig. Et par gange om året tager de på længere ferier til varmere himmelstrøg, ligesom de også indimellem finder på hotel eller kroophold.

Preben er vinterbader og bruger således faciliteter ved klublokalet for vinterbadere, hvor han også hjælper med små reparationer. Og så dyrker Preben motion i SATS Vallensbæk.

Hanne dyrker forskellige former for motion bl.a. Zumba og gymnastik i den røde hal ved stadion.

Zumba har i en del år været via AOF, dyrker nu også både Zumba og gymnastik via IMS. Her kan man iflg. Hanne også have fine sociale kontakter med holdkammerater.

Når Hanne og Preben ikke cykler rundt, er det gåture som de begge godt kan lide.

Informationer om aktiviteter finder Hanne bl.a. på biblioteket, opslag eller de får informationer via deres netværk. De syntes begge at der er mange gode tilbud til pensionister i Brøndby kommune.

Og så er både Hanne og Preben have interesserede, så de har en fantastisk flot have; hvor de nyder at arbejde.

Både Hanne og Preben deltager, når de kan i f.eks. temadage arrangeret af seniorråd.

De nyder også at gå til koncerter og ser film i senior- bio i Brønden.

De benytter også de gode tilbud fra Ældresagen og Faglige seniorer.

Så de syntes begge, at dagene som pensionist fyldes ud til begges tilfredshed; der er ikke mange "huller" i kalenderen.

Alligevel har Hanne haft tid til at bage en lækker tærte; den blev serveret sammen med en kop kaffe mens vi talte om pensionisttilværelsen.

Idéer til julen

Af: *LBO*

Fantasien er en fantastisk ven, den kan føre dig til helt nye dimensioner og visioner, mange siger, at den forsvinder i voksenalderen. Det er heldigvis noget vi selv bestemmer. Som med alt muligt andet, kan man træne fantasien. – hvilke værktøjer(idéer) har jeg til rådighed, og hvordan kan jeg bruge dem? Og man skal også hele tiden lære, at blive bedre til at få nye idéer. Brug din nysgerrighed. Da jeg havde fødselsdag for nyligt, kom min søster med en flot dekoration som gave, den synes jeg, lignede en million. Alle de tørrede

blomster må have kostet dyrt, plus den smukke trækurv. Men nej – kurven havde hun købt billigt på et loppemarked og blomsterne havde hun fundet i naturen. Hun havde købt spraymaling hos jem & fix, som hun brugte til at farve de forskellige visne blomster, træstykket havde hun fundet i vandkanten. Det hele sat fast med Oasis. Jeg kunne føle en snert af misundelse over min søsters iderigdom, men på den anden side hun er jo også min storesøster.



Deadline for indlæg 15. februar 2025