

A close-up photograph of a roe deer's head, showing its antlers, eye, and nose. The deer has greyish-brown fur and is looking directly at the camera.

Det grå guld i Brøndby

Er fortiden vigtig?

God mad giver livskvalitet

Udgivet af Brøndby Seniorråd

God mad giver livskvalitet – også i ældreplejen



Hajg Zanazanian

Formand for Social- og Sundhedsudvalget (A)
Brøndby Kommune

Vi ved, hvor stor betydning maden har i hverdagen – især når man er oppe i årene. Den skal ikke bare være nærende, men også give glæde og smag. I Brøndby Kommune tager vi mad til ældre alvorligt – og vi har stort fokus på både kvalitet og den gode oplevelse.

I medierne har vi i de seneste uger kunnet høre om eksempler på, at der desværre mange steder i landet ikke er styr på maden i ældreplejen. Men det billede genkender vi ikke her i Brøndby.

Tværtimod arbejder vi aktivt for, at maden til ældre – både i hjemmeplejen og på plejehjemmene – skal være i top.

For nylig havde vi i kommunen besøg af ældreministeren på Plejehjemmet Æblehaven. Her fik vi mulighed for at vise noget af det gode arbejde, der bliver gjort i vores køkkener – og vi fik selvfølgelig også lov til at smage med. Den dag bød menuen på hjerter i flødesovs – lavet fra bunden med omhu og gode råvarer. Det smagte godt, og der var kælet for detaljerne. Ministeren var også begejstret.

I Social- og sundhedsudvalget fik vi også for nylig mad leveret til et udvalgsmøde, hvor vi kunne smage på de retter, som vores leverandør bringer ud til hjemmeboende pensionister med madordning. Det var en god oplevelse – maden var smagfuld og lavet med omtanke. Vi kunne mærke, at der bliver gjort noget for at sikre, at det ikke bare er en service, men en vigtig del af hverdagen.

En vigtig del af vores arbejde handler også om, at maden tilpasses den enkelte. Har man fx behov for ekstra protein, gelekost eller sukkerfri kost, så bliver det selvfølgelig taget hensyn til. Det handler om værdighed og om at skabe livskvalitet – også når behovene ændrer sig.

Derudover har vi i Brøndby Kommune netop igangsat et treårigt samarbejde med Claus Meyer. Projektet skal være med til at løfte madoplevelsen på plejehjemmene yderligere – med mere økologi, bedre råvarer og mere bæredygtighed. Det er både godt for den enkelte og godt for klimaet.

Køkkenpersonalet er allerede i gang, og vi mærker en stor lyst til at skabe endnu bedre madoplevelser.

Vi er stolte af det arbejde, der bliver gjort i vores køkkener – og vi bliver hele tiden bedre. Har du selv erfaringer, idéer eller ønsker til madordningen, så hører vi meget gerne fra dig. For maden er vigtig – og den skal være noget, vi alle kan glæde os til.

Fortiden er ikke blot en passeret historie, fortiden er en del af os, den vejleder os om fejltagelser og succeser. Fortiden er en naturlig forudsætning for nutiden.

LBO

LÆS OM BRØNDBYS HISTORIE!

AF Nina M Sørensen

Der er fundet mange fortidsminder i Brøndby kommune, som fx flere bronzealderhøje, ovne fra jernalderen, en pilespids fra Brommekulturen og meget andet.

Dette viser, at der har været mennesker i Brøndby i mere end 10.000 år.

Læs om Brøndbys lange historie i de seks lokalhistoriske bøger udgivet af Brøndby Lokalarkiv i årene 2000 til 2014.

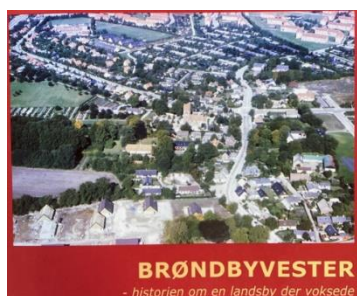
Bøgerne udlånes og sælges for 50 kr. stykket på Brøndbys tre biblioteker samt Forstadsmuseet. Der findes en bog om hver af de tre bydele, om villakvarteret Vesterled, om alle Brøndbys skoler og en bog med tilflytternes egne historier.



Læs historien om Brøndby Strand, der også var beboet i stenalderen. Siden kom der fiskere, gartnerier, sommerhuse, højhuse, S-tog osv. og er nu bydelen med det største indbyggertal. Bogen blev udgivet i 2000, er skrevet af Kim Tverskov og Henning Sørensen i samarbejde med en gruppe beboere i Brøndby Strand.

Læs de meget forskellige historier om 50 tilflytters egne oplevelser ved at flytte til forstaden Brøndby.

Bogen udkom i 2001 og er tilrettelagt af Henning Sørensen, leder af Brøndby Lokalarkiv.



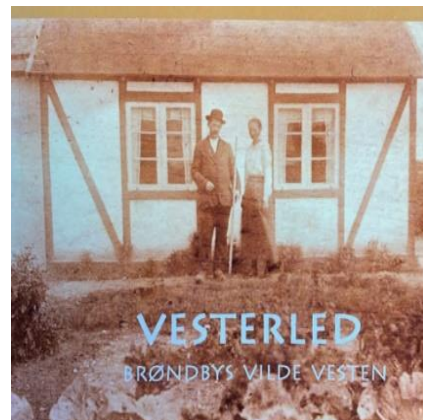
Læs historien om livet i Brøndbyvester landsby med de mange gårde. Og om hvordan området udenfor blev til en blanding af lav bebyggelse og kommunens største industriområde. Brøndbyvester blev også idrættens bydel og her ligger rådhuset midt i kommunen.

Bogen blev udgivet i 2002 og er skrevet af Henning Sørensen, leder af Brøndby Lokalarkiv.

Læs historien om Brøndbys første villakvarter, Vesterled, der blev kaldt for "det vilde vesten" ved udstykningen af Ragnesmendes marker i 1920. De ofte fattige tilflyttere havde store problemer igennem mange år, fordi sognerådet ikke ville hjælpe dem med etablering af vand, elektricitet, kloak og veje. Men jorden var billig, så beboerne fik mulighed for selv at bygge et hus.

I bogen findes der også indsamlede historier om 45 af Vesterleds huse fra de første 85 år.

Bogen blev udgivet i 2005, og er skrevet af Nina Meta Sørensen, medarbejder i Brøndby Lokalarkiv.



Læs historien om livet i Brøndbyøster landsby, om byggeriet af Vestvolden, flere krige, S-toget, Brøndbyskoven og meget mere. Bogen blev udgivet i 2006, og er skrevet af Henning Sørensen, leder af Brøndby Lokalarkiv.

Læs historien om alle Brøndbys skoler fra 1721 til 2010, hvoraf Søholtskolen blev bygget som den sidste i 1973. Skolehistorien i Brøndby ligner også udviklingen i resten af samfundet, men nogle tilflyttede elever har fortalt, at tonen i Brøndbys skoler var meget mere fri.

Bogen blev udgivet i 2014, og er skrevet af Nina Meta Sørensen.



Nina arbejdede i Brøndby Lokalarkiv fra 2001 til 2012.



Find fællesskab og aktiviteter i Brøndby med Socialkompas

Er du nysgerrig på, hvad der sker i Brøndby? Vil du gerne være en del af et fællesskab, finde aktiviteter i nærheden eller få støtte i hverdagen? Så er **Socialkompas.dk** noget for dig!

Socialkompas.dk er en **gratis hjemmeside**, der samler information om sociale tilbud, frivillige fællesskaber og aktiviteter i dit nærområde. Det er udviklet for at gøre det nemt for borgere – også ældre – at finde det, de har brug for, uden at skulle lede mange steder.

På www.socialkompas.dk kan du vælge din kommune – fx Brøndby – og herefter få et overblik over relevante aktiviteter og tilbud. Det kan være alt fra aktiviteter og fællesspisning til støtte og rådgivning, hvis du har brug for en hjælpende hånd.

Sådan bruger du Socialkompas:

1. Gå ind på www.socialkompas.dk.
2. Vælg *Brøndby Kommune*.
3. Vælg *Seniorliv* under "Find hjælp til"

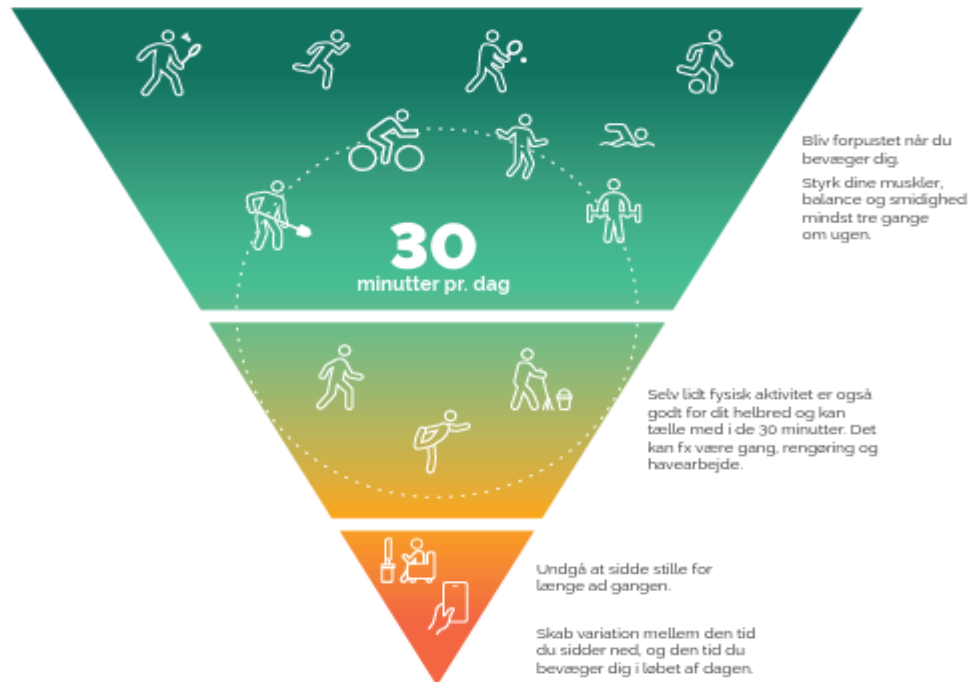
4. Søg efter det, du har lyst til – fx "aktiviteter", "fællesskab" eller "rådgivning".
5. Find kontaktoplysninger og læs mere om, hvordan du deltager.

Socialkompas.dk er nemt at bruge – også selvom du ikke er så vant til internettet. Og hvis du har brug for hjælp til at komme i gang, er du velkommen til at kontakte kommunens trivselsguide Camilla Ergo på tlf. 4328 3839 eller forebyggende konsulent Maria Koudal på tlf. 4328 2226.

Med Socialkompas får du **nem adgang til fællesskab, aktiviteter og støtte** – lige ved hånden og tæt på, hvor du bor. Socialkompas bruges pt. i over 40 kommuner og indeholder både fysiske og digitale tilbud. Det betyder at du på hjemmesiden også kan finde tilbud der passer til dig uden for Brøndby. Hvis du kender til en social aktivitet der endnu ikke er at finde på Brøndbys Socialkompas.dk, så tøv ikke med at henvise til muligheden for at lægge aktiviteten ind på platformen. Det er gratis.

Eldre (65+)

Bevæg dig mindst 30 minutter om dagen, så du bliver let forpustet
– nogle gange også forpustet



Fysisk aktivitet øger kroppens følsomhed for insulin. Regelmæssig fysisk aktivitet fører derfor til et lavere og mere stabilt blodsukker.

Søren er pensionist og har type 2. Diabetes. Og ser i lokalavisen et opslag omkring træning på et diabeteshold i kommunalt regi. Der skal blot en henvisning fra egen læge til. Søren starter på et hold, som går over 12 uger med både træning og undervisning af fysioterapeut, sygeplejerske og diætist. Efter 12 uger spørger holdet om, der kan findes alternative muligheder for at fortsætte træningen. Holdet har i forbindelse med træningen fået et indblik i, hvor stor betydning, det har med fysisk aktivitet i forhold til diabetes og velvære.

Fysioterapeut Johan får lavet en aftale med AOF, så holdet kunne fortsætte med træning 2 gange om ugen.

Alle på holdet har haft stor glæde af træning og samvær.

Så holdet beslutter at gå ture sammen en gang om ugen.

Lignende kurser tilbydes for patienter med KOL. Kurserne findes hele året og man får et indblik i, hvad man selv kan gøre med f.eks. diabetes.

Skrevet af Elsebeth Paustian

Borgernes side

AF: LBO

Fortæl mig om dit Brøndby

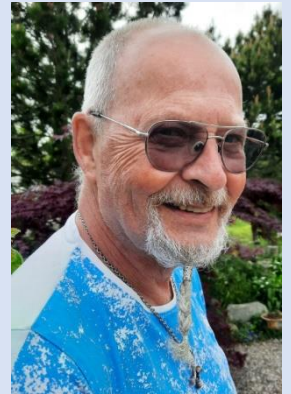
Ilse fra Brøndbyøster

Jeg bor i en dejlig ejendom med elevator. Jeg er tæt på biblioteket, tæt på indkøbsmuligheder, tæt på svømmehallen som vi deler med Rødovre og jeg er tæt på stationen. På denne måde har jeg jo forberedt min senioralder helt perfekt. Hvis jeg skal sige noget om kulturlivet, så skal jeg alle mulige andresteder hen end til Brøndby. Der er ingen teatre eller biografer, i det hele taget sker der alt for lidt på et kulturelle område og alt for lidt for seniorer. Jeg ville ønske der foregik noget mere i kilden og er for øvrig vred over, at man lukkede spisecafeen væk fra plejehjemmet Nygårds Plads, flyttede den til Kilden med prisstigninger til følge. Nu er den lukket og der er ingenting. Jeg kunne godt tænke mig en kaffeautomat. Ilse synes det er vigtigt, at kommunen erkender at vi er en gruppe seniorer, der ikke er så plejkrævende eller hjælpsøgende, på den anden side er vi måske ikke så mobile. Vi har brug for at der i vores nærområde er flere tilbud. Jeg tror at hvis der er flere fællesskaber er det godt for trivslen og sundheden. Seriøse sammenkomster med spændende emner såsom boganmeldelser, men også tid til snak og grin.



Kim fra Brøndby Strand

Min kone og jeg har boet i Brøndby Strand i snart tyve år og er rigtig glade for at bo her. Vi har en fantastisk natur lige uden for døren, vi har ikke langt til indkøbsmuligheder, der er heller ikke langt til skovene som vi nyder meget sammen med vores hund.



Jeg bryder mig ikke om de to stationer, de er mørke, utrygge og utidssvarende. Der er ikke gjort nok for at det kan være et rart miljø, at komme ind i. Jeg synes man kunne gøre meget for at højne kvaliteten og niveauet. Man kunne ligefrem få flere til at benytte toget.

Jeg kunne ønske at man tænker ældre og handicappede ind i forholdene omkring Strandparken. At ældre og handicappede skal have mulighed for at komme helt ned på stranden og få dyppet fødderne som de kan i Vallensbæk og Ishøj. I dag er der stier der går halvvejs ned til stranden, det er nærmest en hån.

I marts 2022 omdannede man en gammel fabriksbygning til seniorbofællesskab, om så lige pludselig ikke var et seniorbofællesskab alligevel. Her bør kommunen være mere ansvarlig. Apropos Kommunen, kunne de gøre mere at Brøndby føles som **een** by. Jeg føler ikke det er en by, snarere 3 byer. Vi mangler en fælles plads eller torv, hvor der kunne afholdes markedsdage med lokalt dyrkede grøntsager, loppemarkeder, cafeer mv. området med piletræerne lige overfor rådhuset ville være ganske anvendeligt.

Naturen kalder



AF: LBO

Peberrod

Peberrod har været dyrket siden oldtiden og blev før i tiden brugt som **lægemiddel** mod skørbug, urinvejsinfektioner og gigt grundet det høje indhold af C-vitamin. På grund af peberrodens høje indhold både C og B-vitaminer bliver dit immunforsvar styrket og kroppen bliver hjulpet med at omdanne maden til energi. Man skal bruge lidt kræfter for at få planten op, for rødderne vokser lidt på kryds og tværs. Det er derfor en god ide at grave rundt om planten med en spade. Tag det du har brugt og sæt planten på plads igen. Peberrod kan blive op til en meter i højden og kendes på de mørke lidt læderagtige blade med klare ribber ned gennem midten og ud til kanten af bladet. Er du i tvivl, skal du blot snuse til en stængel og har den peberrodens intense duft så grav og nyd denne fantastiske rod. Peberrod findes mange steder i Brøndby. Tag fra Borgmester Keld Rasmussens Blvd. ned af Midlergårdsvej, gå ned af den første sti til højre og langs med det lille vandløb findes der mange planter.

Løgkarse

Løgkarse er en taknemmelig plante, at have i naturen. Den trives stort set alle steder, løgkarse kan klare både fuld sol og skygge og er ganske udbredt i naturen. Kig i udkanten af marker og skove. Du kan bruge næsen til at finde den, for den dufter kraftigt af løg. Løgkarse smager bedst hvis du bruger den rå, så løgsmagen bevares. Du kan bruge løgkarse til rigtig mange ting fra fisk til salat hvor du gerne vil have en smag af rå løg eller hvidløg. Løgkarse er en toårig urt. Den har en opret vækst og bliver mellem 50–100 cm høj. De smukke blade er friskgrønne, hjerteformede med groft tandede blad rande og med tydelige bladnerver. Den blomstrer fra maj til midt i juni med små hvide blomster.

Skriv til redaktionen: elpau@brondby.dk eller libjo@brondby.dk (LBO) Deadline 15/9 2025

