



Høje-Taastrup
Kommune

Seniorguiden 2026

TAG UD OG GEM

Velkommen til Seniorguiden 2026

DET SKAL VÆRE GODT AT BLIVE GAMMEL

I Høje-Taastrup Kommune skal det være godt at blive gammel og naturligt at leve et sundt og aktivt liv – hele livet. Vi har fokus på fællesskaber i Høje-Taastrup Kommune og vi vil gerne sikre, at alle borgere oplever, at man kan være en del af et fællesskab og at det er muligt at deltage med de ressourcer, man har. Med denne guide vil vi give dig et overblik over mulighederne i Høje-Taastrup Kommune.

Du kan finde inspiration til både aktiviteter og sociale arrangementer og et overblik over de muligheder du har for at søge om støtte fra kommunen, hvis du har brug for det.

Seniorguiden er lige til at tage ud og gemme, så du altid har et overblik ved hånden, når du får brug for det.

God læselyst

INDHOLD

Aktiviteter og arrangementer	2
Sundhed og livsstil: Pas godt på dig selv	4
Hvad gør jeg, hvis jeg har brug for støtte?	5
Få dit hjælpemiddel med det samme:	
Åbent depot hver mandag	5
Hvis du bliver alvorligt eller kronisk syg	6
Testamenter og fuldmagt: Tag stilling til din fremtid	7
Transport	8
For dig som er pårørende	9
Borgerrådgiver	10
Bolig	10
Plejehjem	11
Kontakter og telefonnumre:	12

Aktiviteter og arrangementer

Høje-Taastrup Kommune har et rigt foreningsliv, med mange netværk og frivillige foreninger, der har et væld af sociale og kulturelle aktiviteter og arrangementer for seniorer. Der er alt fra fællesspisning og formiddagscaféer til museumsbesøg og hobbyværksteder, idrætsforeninger og meget mere.

Sport og motion

Der er 80 idrætsforeninger i Høje-Taastrup Kommune og mange har aktiviteter for seniorer, uanset om man har været idrætsaktiv før eller gerne vil i gang. Der er mulighed for at deltage i aktiviteter, uanset hvor i kommunen, man bor. Til en start kan man besøge hjemmesiderne hos TIK Veteransport, Seniormotion i Fløng, Sengeløse Gymnastik- og Idrætsforening og Hedehusene Idrætsforening. TIK Veteransport holder til i Taastrup Idrætscenter, Seniormotion i Fløng på Fløng Skole, Sengeløse Gymnastik- og Idrætsforening i Sengeløsehallen og på Sengeløse Skole og Hedehusene Idrætsforening i Charlotteskolens Idrætshal.

Veteransport: www.veteransport.dk,
Formand Jesper Juul Sørensen, tlf. 21 56 50 20,
formand@veteransport.dk

Seniormotion i Fløng: www.seniormotionifloeng.dk, Formand Stefan V. Andersen, tlf. 30 45 32 25,
stefanand@outlook.dk

Hedehusene IF: www.hedehuseneif.dk

Sengeløse Gymnastik- og idrætsforening:
www.sgifsengelose.dk

Mennesker med Parkinsons og demens

Flere idrætsforeninger har specielle tilbud til særlige målgrupper. Høje-Taastrup Bokseklub har hold særligt tilrettelagt til mennesker med Parkinsons, TIK Gymnastik har dans for mennesker med Parkinsons og Taastrup FC har gåfodbold tilpasset menneske med demens, som også er åbne for andre, der gerne vil have motion og fællesskab i lavt tempo. Det er tilbud, der retter sig mod både mennesker, der er ramt af de respektive sygdomme og deres pårørende. Se mere her:

Høje-Taastrup Bokseklub:
Kontakt Emilie på mail
boksecenter.htbk@gmail.com

TIK Gymnastik:
kontakt Susanne Drygaard tlf. 28 43 83 43



Taastrup FC Demens

Vi spiller udendørs, så husk tøj og sko du kan bevæge dig i og som passer til vejret og en drikkedunk. Kom gerne omklædt. Venner og pårørende må gerne være med!
Træning: Torsdage kl. 10.00-11.30 med kaffehygge.
Adresse: Taastrup FC, Sydskellet 1, 2630 Taastrup
Kontakt træner Stig Schyberg tlf. 60 58 91 60 eller demensteamet i Høje-Taastrup Kommune tlf. 43 59 16 99

OK-Klubben

OK-Klubben er en pensionistforening, der skaber gode oplevelser og samvær med andre for pensionister. I OK-Klubben finder du både kulturarrangementer, idræt, fællesspisning, sang og flere andre gode oplevelser.
Kontakt OK-Klubben på tlf. 29 92 39 98 (hverdage fra 10-12) eller mail bente.wad@gmail.com.
www.ok-hoeje-taastrup.dk

Høje-Taastrup Seniorkor

Høje-Taastrup Seniorkor er en mulighed for seniorer, som kan lide at synge. Der synges 4 stemmigt og af-

holdes mindst 2 koncerter om året. Der synges også på kommunens 5 plejehjem. Der øves hver torsdag fra kl. 12.30-15.00. Koret består pt. af 50 sangere.
Yderligere informationer hos formanden: Johnny Egon Dall på tlf. 40 44 95 11.

Kom og vær med

Leder du efter det helt rigtige hold i en idrætsforening med bevægelse og fællesskab? Er du ikke vant til at dyrke motion i en forening, eller vil du bare gerne i gang med at bevæge dig, så tilmeld dig "Kom og vær med". Der er masser af muligheder og foreningerne tager rigtig godt imod nye. Du kan fx være med til Gå-fodbold, hvor alle kan være med, yoga, motionsboksning, dans, SMART-træning for hjerne og krop, minigolf og pilates. Holdene henvender sig til alle voksne og her kan alle være med – der kræves ingen forudsætninger.

Du kan finde alle Kom og vær med holdene på Høje-Taastrup Kommunes hjemmeside under Kom og vær med - Holdene henvender sig til alle voksne i Høje-Taastrup Kommune.

Få adgang til fællesskaber via Boblberg
På den "digitale opslagstavle" Boblberg.dk kan du finde fællesskaber og ligesindede, der passer til dig og dine interesser. Søg fx efter venskaber, træningsmakkere, en gåtur-ven, strikkeklub, madklub eller nogen at opleve kulturlivet med.
Det er både nemt og gratis at oprette dig som bruger på Boblberg. Når du er oprettet, kan du se og svare på andres opslag, og du kan oprette dine egne med ønsker om aktiviteter og netværk.
[Se mere og opret dig her](#)
www.boblberg.dk/hovedstaden/hoeje-taastrup

Pensionisternes hus

Høje-Taastrup Kommune har to pensionisthuse som seniorgrupper og foreninger kan benytte til aktiviteter og sociale arrangementer efter aftale. Det ene ligger i Fællesskabshuset i Taastrup og det andet ligger sammen med Dag hjemmet Anemonen i Hedehusene. Anemonen er et daghjem for borgere med demens der ligger på Stationsvej 6 i Hedehusene.

Aktiviteter i Fællesskabshuset

I fællesskabshuset kan hjemmeboende seniorer

der er i kommunen, både idrætsforeninger, frivillige sociale- og kulturelle foreninger:
www.htk.dk/Fritid/Aktiv-fritid/Hvad-kan-jeg-gaa-til

Du kan også downloade appen "Oplev HTK" på din telefon eller tablet. Her finder du alt om arrangementer og oplevelser.

deltage i mange forskellige aktiviteter og arrangementer. Det kan være alt fra cykling og banko til foredrag, stoley gymnastik, musik og meget mere. Du kan også få et måltid mad i hyggeligt selskab med andre. Du kan finde adresse og kontaktoplysninger til Fællesskabshuset bagerst i denne guide.

Ældre Sagen

Ældre Sagen er en almennyttig forening, der varetager ældres interesser. Ældre Sagen i Høje-Taastrup arrangerer også ture, sociale og kulturelle arrangementer, motionshold og meget andet. Ældre Sagen har aktiviteter for alle ældre medborgere, men har særligt fokus på også at have aktiviteter for svækkede ældre.
Ældre Sagen – tlf. 29 74 57 43
E-mail: kontor@aeldresagenhtk.dk
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/hoeje-taastrup

Biblioteker

Der er to biblioteker i kommunen – ét på hovedgaden i Taastrup og ét lige ved stationen i Hedehusene. Her kan man sidde og læse dagens aviser og tidsskrifter samt låne bøger og andre materialer. Man kan også deltage i læseklubber, kulturelle og litterære arrangementer eller komme ned og benytte en pc. Der er mulighed for at få bragt bøger hjem via BK-ordningen. Ring evt. for at høre nærmere.
Taastrup Bibliotek - Taastrup Hovedgade 86, 2630 Taastrup – Tlf. 43 35 20 00
Hedehusene Bibliotek – Hovedgaden 516 B, 2640 Hedehusene Tlf. 43 35 20 80
www.bibliotek.htk.dk

I Lokalavisen og kirkebladet finder du også løbende nyt om aktiviteter og arrangementer mm.

Kultur

Høje-Taastrup Kommune har tre kulturhuse: Taastrup Kulturcenter, Medborgerhuset og Hedehuset. Alle tre huse har åbent for alle borgere i kommunen. Også i Taastrup Teater & Musikhus kan du opleve både musik, standup, teater og foredrag.

Kulturhusene huser kommunens foreninger og aftenskoler samt deres arrangementer. Derudover udbyder de selv en række arrangementer, herunder koncerter, udstillinger og foredrag.

Hvis man selv har en klub eller forening, men mangler et lokale at være i, så tag kontakt til Kulturhusene.

Kontaktoplysninger: Tlf.: 43 35 28 43
Mail: kulturhusene@htk.dk, Hjemmeside: www.kulturhusenehtk.dk, Facebook: @kulturhusene

Taastrup Kulturcenter
Poppel Allé 12 2630 Taastrup

Medborgerhuset
Taastrup Hovedgade 71, 2630 Taastrup

Hedehuset
Hovedgaden 371B, 2640 Hedehusene

Taastrup Teater & Musikhus
Kjeld Abells Plads 1, 2630 Taastrup.
Tlf.: 43 35 27 70
Åbningstider:
onsdag kl. 10.00-15.00,
torsdag kl. 10.00-16.00
Mail: billetter@htk.dk, www.teaterogmusik.dk

Har du spørgsmål eller vil du gerne i gang med en ny aktivitet er du altid velkommen til at kontakte Forebyggelseskonsulenterne på Sundhedscenter Espens Vænge og høre om de muligheder, der kunne passe dig.

Forebyggelseskonsulenter@htk.dk,
tlf. 43 59 16 73 / 43 59 24 82 / 43 59 16 71

Aftenskoler

Aftenskolerne i kommunen har meget at tilbyde. Udover sprog- og madlavningskurser, er der foredrag med tidens interessante personligheder, byvandring, sang, yoga og meget mere.

AOF Vestegnen/region hovedstaden
Tlf. 92 90 10 80 / Tlf. 32 51 14 95
Mail: aftenskole@hst.aof.dk
www.aof.dk/vestegnen

FOF Københavns Omegn – Tlf. 43 99 90 11
Mail: kbh.omegn@fof.dk – www.fof.dk/koebenhavns-omegn

Seniorrådet

Seniorrådet i Høje-Taastrup Kommune rådgiver Byrådet i ældrepolitiske spørgsmål. Seniorrådet består af ni medlemmer, der vælges for en fireårig periode, samtidig med kommunalvalget.

Seniorrådet formidler synspunkter mellem borgerne og Byrådet i lokalpolitiske spørgsmål, der vedrører ældre i kommunen.

Fritagelse for digital post:

Fritagelse for digital post kan foregå ved forudgående tidsbestilling hos borgerservice. Hvis du ikke er i stand til at modtage post digitalt, kan du blive fritaget for digital post, hvis du lever op til ét af 8 kriterier:

1. Jeg har en psykisk nedsat funktionsevne, der hindrer mig i at anvende digital post
2. Jeg har en fysisk nedsat funktionsevne, der hindrer mig i at anvende digital post
3. Jeg har ikke adgang til computer, smartphone eller tablet i mit hjem eller opholdssted
4. Jeg er ikke længere registreret med fast bopæl eller opholdssted i Danmark
5. Jeg behersker ikke dansk, hvilket gør det svært at anvende digital post
6. Jeg har praktiske vanskeligheder ved at anskaffe MitID, som giver adgang til digital post

Fire gange om året udgiver Seniorrådet Senior Nyt sammen med Høje-Taastrup Kommune. Senior NYT udkommer som indstik i Lokalavisen.

Du er altid velkommen til at kontakte Seniorrådet med forslag eller spørgsmål til ældreområdet.

Kontakt: Seniorraad.htk@gmail.com
Hans Henrik Berg Jakobsen, Tlf. 20 63 50 77
Du kan finde flere informationer og kontaktoplysninger på Seniorrådets medlemmer på hjemmesiden. www.htk.dk/Seniorraadet

Brug for computerhjælp?

Der er flere muligheder, hvis du har brug for hjælp til at bruge computer, tablets eller smartphone:

Ældresagens IT-stuer

Ældre Sagen har to IT-stuer, hvor du kan få gratis, individuel hjælp til IT uanset om du er øvet eller nybegynder.

Du finder IT-stuerne her:

Taastrup Bibliotek
Taastrup Hovedgade 86, 2630 Taastrup.
Onsdage 9.30-12.00

Hedehuset
Hovedgaden 371 B, 2640 Hedehusene.
Torsdage 10.00-12.00
Begge IT-stuer har åbent i perioden september-marts. Husk dit eget IT-udstyr.

Under visse omstændigheder tilbyder vi også mulighed for IT-hjælp derhjemme.

Kontakt: Hanne Frøsig, tlf. 23 70 57 57
E-mail: itkp@aeldresagenhtk.dk

7. Jeg er bosiddende i et område, hvor der ikke er mulighed for at etablere internetforbindelse (min. 512kbit/s downloadhastighed)

8. Efter en konkret vurdering, hvis der foreligger ganske særlige forhold

For at blive fritaget for digital post, skal du møde op personligt i borgerservice på rådhuset, Rådhusstræde 1, 2630 Taastrup og medbringe ID-kort.

Er du ikke i stand til selv at møde op, kan du give en fuldmagt til en pårørende, der kan møde op på dine vegne.

Fritagelsen gælder indtil du selv ophæver den. Bemærk, at fritagelsen gælder for post fra det offentlige. Vil du fritages for digital post fra forsikringssselskab, bank og lign. skal du selv give dem besked.

Husk at bestille en tid hos borgerservice inden du møder op. Det kan du gøre ved at ringe på tlf. 43 59 10 00.



Sundhed og livsstil: Pas godt på dig selv

Forebyggelse til ældre

Den 1. juli 2025 trådte en ny ældrelov i kraft. Dette ændrer måden, kommunerne skal arbejde med forebyggelse til ældre borgere. Hidtil har det været lovpligtigt at tilbyde hjemmebesøg til ældre borgere ud fra bestemte alderskriterier, men fremover skal Høje-Taastrup Kommune vurdere, hvilke borgere (67 år og opefter) der har et reelt behov for forebyggende støtte.

Derfor tilbydes:

- **Årlige hjemmebesøg til borgere fra 86 år og opefter.** Det er her, behovet typisk er størst.
- **Hjemmebesøg efter behov** til ældre borgere, som er i en særlig sårbar livssituation
- **Bruge et spørgeskema** til at vurdere behovet hos udvalgte aldersgrupper. På baggrund af svarene kan borgerne få tilbudt enten et hjemmebesøg et informationsmøde, en samtale på sundhedscentret eller et telefonmøde.

Der vi være en evaluering af indsatsen i efteråret 2026, når den nye model har været i brug i et år.

Dette er en del af at Høje-Taastrup Kommune gerne vil hjælpe dig med at bevare et godt helbred og et aktivt liv som ældre, da der er meget, der kan ændre sig med alderen.

Vil du vide mere?

Du kan kontakte kommunens forebyggelseskonsulenter, hvis du har spørgsmål, hvis din livssituation

ændrer sig eller hvis du ønsker at høre mere om dine muligheder eller høre mere om aktiviteter.

Kontaktoplysninger:

Forebyggelseskonsulent Ulla, tlf. 43 59 16 73
Forebyggelseskonsulent Sophie, tlf. 43 59 16 71
Forebyggelseskonsulent Lena, tlf. 43 35 24 82

Telefontid:

mandag, onsdag og torsdag kl. 14-15
Mail: forebyggelseskonsulenter@htk.dk

Sorggrupper

Har du mistet en du har kær, kan det være en støtte at være sammen med andre i samme situation. Der er mulighed for at deltage i en sorggruppe gennem Ældre Sagen (Livsmodsggruppe), kirkerne samt forebyggelseskonsulenternes gruppe for efterladte. Kontakt forebyggelseskonsulenterne på tlf. 43 59 16 73/43 35 24 82/43 59 16 71 eller på mail: forebyggelseskonsulenter@htk.dk

Bo og bevæg dig sikkert

Faldulykker er de mest almindelige ulykker blandt ældre og den hyppigste årsag til, at ældre skal på skadestuen. Hvad enten du har prøvet at falde en enkelt gang, falder en gang imellem eller jævnligt, kan du selv være med til at formindske risikoen.

Bo sikkert

- Undgå løse tæpper.
- Sørg for god belysning, både ude og inde, nat og

- dag. Tænd lyset – gå ikke i mørke!
- Undgå løse ledninger. Fastgør ledninger langs panelerne
- Pas på våde og glatte gulve – specielt i køkken og badeværelse
- Hav skridsikre måtter f.eks. i badeværelset og ved hoveddøren
- Sørg for at der er plads til at komme omkring

Bevæg dig sikkert

- Seng og stole skal have en højde, så det er let at rejse og sætte sig
- Brug fodtøj, der sidder fast på fødderne, og hvor sålen er skridsikker
- Få gelænder ved trapper
- Bliv siddende lidt på sengen inden du rejser dig, så du undgår at blive svimmel
- Hvis du har en mobiltelefon, skal du huske at have den på dig

Husk

- At mad og væske er kroppens brændstof
- At være aktiv om dagen – og sove om natten
- At evt. briller skal have den rigtige styrke
- At sørge for, at evt. høreapparater fungerer
- At tale med lægen om din medicin, så den er justeret bedst muligt
- At motion forbedrer din kondition, styrke, bevægelighed og balance, så du bliver bedre til at klare hverdagens gøremål
- At komme ud i solen for at opbygge D-vitaminer til knogleopbygning



Influenzavaccination

Immunforsvaret svækkes i takt med, at man bliver ældre. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at bl.a. borgere over 65 år og borgere med en kronisk sygdom bliver vaccineret mod influenza og Covid-19. Det er gratis og foregår

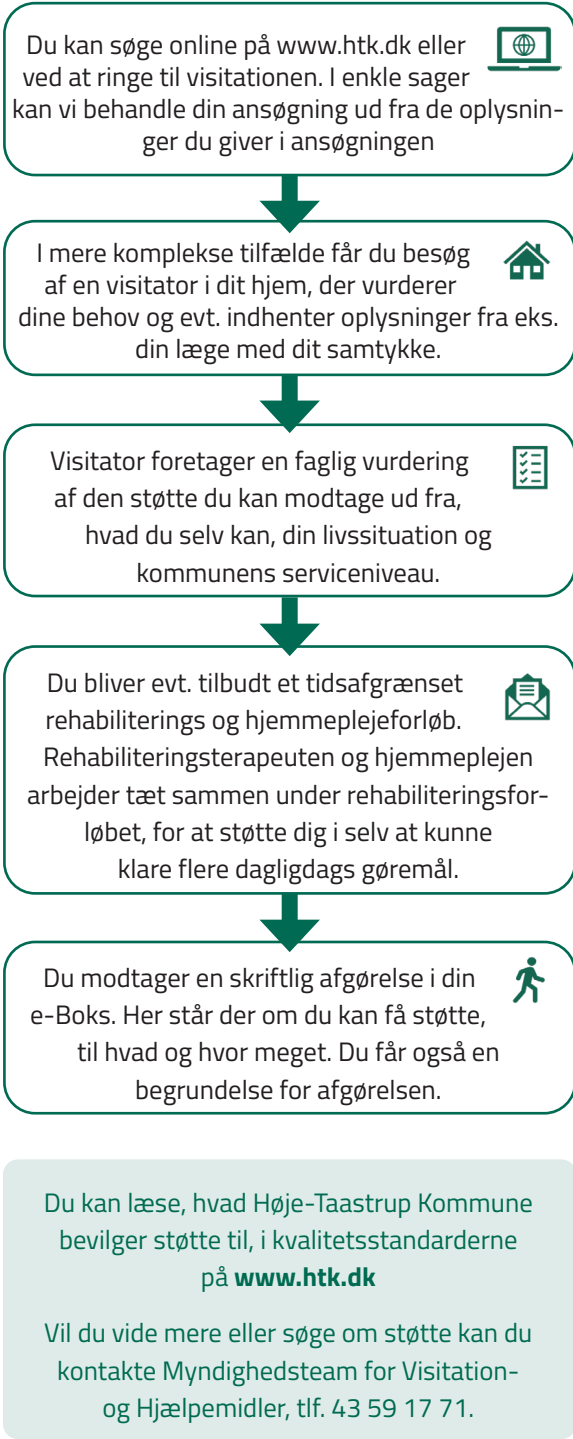
som regel fra oktober og nogle måneder frem. Du modtager et brev om vaccination, når det er aktuelt at lade sig vaccinere og du kan læse mere om, hvor vaccination foregår på kommunens hjemmeside www.htk.dk

Hvad gør jeg, hvis jeg har brug for støtte?

Sådan søger du

Hvis du får brug for støtte i hverdagen, kan du søge direkte på kommunens hjemmeside eller ved at kontakte visitationen. De kan også hjælpe dig med råd og vejledning.

Du kan se i figuren hvordan det foregår, når du søger. Har du behov for støtte, vil visitationen altid vurdere, om det vil give mening først at tilbyde dig et tidsbegrænset rehabiliteringsforløb, for at støtte dig i at kunne klare mest muligt selv.



Rehabilitering

I Høje-Taastrup Kommune arbejder vi rehabiliterende. Det vil sige, at vi så vidt muligt støtter den enkelte borger i at bevare eller genvinde funktioner, der kan være blevet svækket med alderen eller på grund af sygdom. Det gør vi for at hjælpe med at bevare mest mulig selvstændighed, fordi vi tror på, at det har stor betydning for livskvaliteten.

Det betyder, at når du får hjælp i hverdagen, så deltag du selv med det du kan, når det giver mening, både i hjemmeplejen og på plejehjemmene.



Rehabiliteringsforløb i eget hjem eller på døgnophold

Vi tilbyder også rehabilitering som tidsafgrænsede forløb, hvor vi arbejder målrettet med dine egne mål.

I et rehabiliteringsforløb får du vejledning, støtte og træning, der kan hjælpe dig med at genvinde eller vedligeholde svækkede funktioner. Et forløb varer typisk op til otte uger, men det kan også være kortere eller længere, afhængig af dit behov.

Det kan foregå i dit hjem eller som et døgnophold på Torstorp Plejehjem og Rehabiliteringscenter. Et døgnophold er muligt hvis det vurderes, at rehabiliteringsindsatsen ikke kan foregå i eget hjem, fx efter en indlæggelse.

Foregår rehabiliteringen i dit eget hjem, varetages indsatsen af hjemmeplejen i tæt samarbejde mellem plejepersonalet og rehabiliteringsterapeuten. Hvis du søger om hjemmehjælp for første gang, eller dit behov for hjælp stiger, vil du som udgangspunkt altid blive tilbudt et midlertidig rehabiliterings- og hjemmeplejeforløb, indtil dit reelle behov for hjælp afklares. Først herefter vil din hjemmehjælp blive varig.

Hjemmepleje

Du kan søge om hjemmepleje til personlig pleje og praktisk hjælp, hvis der er ting du ikke længere kan klare i hverdagen, fx rengøring, personlig hygiejne og madservice. Vi lægger vægt på, at du selv deltager mest muligt, fordi det kan være med til at vedligeholde dine kræfter længst muligt.

Der er frit valg af leverandør. Det betyder, at du selv kan vælge, om du ønsker den kommunale hjemmepleje eller en privat leverandør, hvis du er visiteret til hjemmepleje. Personlig pleje og praktisk hjælp er gratis, men der er brugerbetaling på madservice og tøjvask. Du kan søge om hjemmepleje og læse mere på www.htk.dk eller kontakte Visitationen.

Hjælpemidler og boligændringer

Kommunen kan bevilge hjælpemidler, hvis du har

en varigt nedsat funktionsevne, hvor et hjælpemiddel kan afhjælpe følgerne, lette din dagligdag væsentligt eller hvis hjælpemidlet er nødvendigt for at udføre et arbejde. Det kan f.eks. være en kørestol eller en badebænk.

Du får støtte til det billigste og bedst egnede hjælpemiddel. Det er vigtigt, at du ansøger kommunen, inden hjælpemidlet anskaffes. Du kan også søge om hjælp til nødvendige boligændringer, f.eks. at få fjernet dørtrin, særlige greb og håndtag eller lign.

Hvis du midlertidigt har brug for hjælpemidler efter en indlæggelse, er det hospitalet, der udlåner hjælpemidler.

Du søger direkte på www.htk.dk med eller uden MitID eller ved at kontakte Hjælpemiddelteam på tlf. 39 57 17 00.

Få dit hjælpemiddel med det samme: Åbent depot hver mandag

Høje-Taastrup Kommune Åbent depot hver mandag på vores Hjælpemiddeldepot. Mandage mellem kl. 13.00 og 15.00 kan du møde op og få behandlet din ansøgning om et hjælpemiddel på stedet. Får du bevilget et hjælpemiddel, kan du få det med hjem med det samme.

Du vil kunne søge om en rollator, en transportkørestol, en badebænk eller en toiletforhøjer. Har du allerede et hjælpemiddel, som har brug for mindre reparationer, kan du også møde op og få det repareret. Du kan også aflevere hjælpemidler, du ikke længere har brug for.

Det kræver ingen tidsbestilling, så du møder bare op i åbningstiden, når det passer dig. Du kan stadig søge om hjælpemidler online på www.htk.dk eller ved at ringe til Hjælpemiddelteam tlf. 43 59 17 00.

Hjælpemiddeldepotet finder du på adressen Lervangen 35H, 2630 Taastrup.

Hvis du bliver alvorligt eller kronisk syg



For dig, der har brug for genoptræning

Efter et sygdomsforløb eller en operation kan der være brug for genoptræning. Har du været indlagt, er det hospitalet eller en speciallæge, der henviser til genoptræning.

Har du ikke været indlagt og er 67 år eller derover, er du omfattet af Ældreloven, og kan blive bevilget genoptræning, hvis sygdomsforløbet har ført til en funktionsnedsættelse.

Er du kendt af hjemmeplejen, kan denne henvise til træning. Er du ikke tilknyttet hjemmeplejen, er det fortsat Høje-Taastrup Kommunes Myndighedsteam for Visitation- og Hjælpe midler, der kan bevilge genoptræning. Bevillingen foretages altid efter en faglig vurdering af dit genoptræningsbehov og -potentiale.

Du kan også søge om vedligeholdende træning, hvis du er svækket efter sygdom eller lider af en kronisk sygdom.

Træningen kan foregå som selvtræning efter instruktion, på hold, individuelt eller som en kombination. En del af træningen vil også kunne foregå digitalt via app i eget hjem.

Træningen foregår som udgangspunkt på Sundhedscenter Espens Vænge, men kan i nogle tilfælde også foregå på Torstorp Plejehjem og Rehabiliteringscenter.

Hvis du har en kronisk sygdom

Sundhedscenter Espens Vænge tilbyder gratis rehabiliteringsforløb ved KOL, diabetes, hjerte-kar-sygdomme, kræft og rygproblemer. Her kan du få råd og vejledning og konkrete redskaber til at leve med en kronisk sygdom og håndtere symptomer.

Hvis du har KOL eller diabetes 2 kan du kontakte sundhedskonsulenterne på tlf. 43 35 24 84 eller sundhedstilbud@htk.dk

Hvis du har kræft, hjertesygdom eller kroniske rygproblemer skal du have en henvisning fra din læge eller et sygehus for at deltage.

Patientforeninger

Sundhedscentret samarbejder med flere lokale patientforeninger, blandt andet Diabetesforeningen, Hjernesagen, Hjertereforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Lungeforeningen, Nyreforeningen og Scleroseforeningen.

Foreningerne tilbyder forskellige aktiviteter og arrangementer for borgere med kroniske sygdomme og deres pårørende.

For dig med en demenssygdom eller dine pårørende

Høje-Taastrup Kommune har et demensteam, der tilbyder støtte og besøg til borgere med en demenssygdom og borgere med hukommelsesproblemer samt deres pårørende.

Demensteamet kan vejlede og støtte dig og dine pårørende til at få undersøgt dine symptomer. Ligeledes kan Demensteamet give relevant information om demenssygdomme samt vejlede om støttemuligheder, der er tilpasset dine behov.

Der findes i Høje-Taastrup Kommune en række aktivitetstilbud, som henvender sig til dig med en demenssygdom og dine pårørende.

Du kan tale med demenskonsulenten om de forskellige aktivitetstilbud, eller du kan søge mere viden om de specifikke tilbud på hjemmesiden www.htk.dk/paerørende

Testamenter og fuldmagt: Tag stilling til din fremtid

Uanset din alder, kan det være en god ide at tage stilling til, hvad der skal ske, når du går bort eller hvis det skulle ske, at du ikke selv er i stand til at tage vare på fx din økonomi eller give udtryk for dine ønsker til fx pleje eller behandling.

Testamente

Med et almindeligt testamente bestemmer du, hvad der skal ske med dine ejendele, når du går bort. Du kan dog kun testamentere de tre fjerdedele af arven, der ikke skal tilfalde dine såkaldte tvangsarvinger (ægtefælle og livsarvinger).

Et testamente skal være skriftligt. Det skal underskrives eller vedkendes (dvs. accepteres) under overværelse af to vidner (vidnetestamente) eller en notar i byretten (notartestamente). Vidner/notaren skal efterfølgende underskrive testamentet. [Læs mere på www.borger.dk](http://www.borger.dk)

Fremtidsfuldmagt

En fremtidsfuldmagt er et juridisk bindende dokument, hvor du udpeger en, du stoler på til at varetage din økonomi eller andre personlige forhold, hvis der kommer en dag, hvor du ikke selv er i stand til det. Fuldmagten skal bevidnes af en notar for at være gyldig og hvis der bliver brug for den, skal statsforvaltningen vurdere, om betingelserne er opfyldt, før den træder i kraft. [Læs mere og på www.borger.dk](http://www.borger.dk)

Plejetestamente

I Høje-Taastrup Kommune ved vi, hvor vigtigt det er selv at kunne bestemme over sit eget liv. Med et plejetestamente kan du hjælpe os og dine pårørende med at følge dine ønsker, hvis der skulle komme en dag, hvor du får svært ved at udtrykke dem. Et plejetestamente er ikke juridisk bindende og der er ikke krav til hverken form eller indhold. [Læs mere på www.borger.dk](http://www.borger.dk)



Behandlingstestamente

Med et behandlingstestamente kan du på forhånd registrere, hvis du ikke ønsker livsforlængende behandling eller genoplivningsforsøg, hvis du skulle komme i en situation, hvor du ikke kan give besked om dine ønsker. Du kan vælge om det skal gælde, når du er døende, alvorligt syg uden tegn på bedring og/eller hvis de fysiske konsekvenser af din sygdom eller behandling vurderes at være meget alvorlige og lidelsesfulde. Du kan også angive, at pårørende skal give endelig accept og at du ikke ønsker behandling med tvang, hvis du skulle blive varigt inhabil, f.eks. pga. demens. [Læs mere på www.sundhedsdatastyrelsen.dk](http://www.sundhedsdatastyrelsen.dk)

Få mere at vide

Du kan læse mere på www.borger.dk om de forskellige testamenter og om fremtidsfuldmagter.

Du kan ligeledes få mere viden hos ÆldreSagen www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/hjaelp-og-stoette/fuldmagter-og-vaergemaal

Du kan få gratis råd og vejledning om juridiske spørgsmål hos Advokatvagten:

1. og 3. tirsdag i måneden fra kl. 17.00 - 18.00 (sommerferie i juli og august måned)

Taastrup Kulturcenter, Poppel Allé 12 2630 Taastrup

Du kan få numre fra kl. 17.00. Der udleveres maksimalt 10 numre www.bibliotek.htk.dk/advokatvagten

FORSIKRINGS-
GODKENDTE
LÅSE

Høj kvalitet
og service
- hver gang!

Over 30 års erfaring

SimonsVoss technologies

Adgangs-kontrol

DK-LÅSESERVICE

Din lokale låsesmed



Forretning og værksted
Taastrup Hovedgade 113
2630 Taastrup
teknik@dk-laaseservice.dk
dk-laaseservice.dk

Låst ude? Bare rolig
- vi har **DØGNVAGT 43 52 99 66**



Gratis udbringning

ved køb af andre produkter
end lægemidler for over
kr. 200,-

Levering samme dag
ved bestilling inden
kl. 12.00.

Almindeligt
udbringingsgebyr
kr. 60,-



Taastrup Apotek

Taastrup Hovedgade 60 - 2630 Taastrup - tlf. 43 99 00 98
www.taastrupapotek.dk - Facebook: [taastrupapotek](https://www.facebook.com/taastrupapotek)





Transport

Der er flere muligheder for at få hjælp til transport, hvis du f.eks. er gangbesværet eller har svært ved at komme omkring.

Flextur:
Kørsel for alle direkte til og fra hjemmet
Med Flextur kan du bestille kørsel direkte til og fra en given adresse, f.eks. dit hjem. Alle kan benytte Flextur, som et supplement til den kollektive transport. Du vil skulle kunne gå ud til kantstenen selvstændigt. Du kan læse om priser og betingelser på Movias hjemmeside www.moviatrafik.dk

Flextrafik/Handicapkørsel: Kørsel for gangbesværede og synshæmmede
Er du bevilget Flexhandicap, har du 104 enkelt-

turen indenfor et helt kalenderår. Der er betaling for turens længde. Du kan blive afhentet ved din hoveddør.

Bookning af ture sker direkte på Movias hjemmeside www.moviatrafik.dk.

Ønsker du at søge om Flexhandicap kan det ske på Movias hjemmeside, eller ved at kontakte Team Kropsbaarne på telefon 43 59 17 33. Mail: kropsbaarne@htk.dk.

Kørsel til træning og aktivitetstilbud:
Du kan søge om at få en kørselsordning til og fra trænings- og aktivitetstilbud på Sundhedscentret eller plejehjemmenes

Aktivitet. Kontakt det sted, din træning foregår, for at søge. Der er brugerbetaling på kørselsordningen.

Invalidebil
Har du varigt nedsat bevægelsesevner og et stort kørselsbehov, der ikke kan løses på andre måder end ved egen bil kan du søge om støtte til køb af bil, kørekort og fritagelse for grønne afgifter. Læs mere og find ansøgningsskema på www.htk.dk eller kontakt Hjælpemiddelteam tlf. 43 59 17 00.

Ønsker du at søge om blåt invalideskilt skal du kontakte Invalideorganisationernes Brugerservice på tlf. 36 75 17 93, www.handicap.dk/brugerservice



For dig som er pårørende

Pårørendekonsulent
Som pårørende kan du altid kontakte Høje-Taastrup Kommunes Pårørendekonsulent. Her kan du som pårørende få støtte, råd og vejledning. Pårørendekonsulenten tilbyder tilbud bl.a. individuelle samtaler og pårørendekurser.

Du kan læse mere om de specifikke tilbud på hjemmesiden www.htk.dk/paarrende

Støtte og aflastning til pårørende
Nære pårørende, for eksempel ægtefæller, der passer en person med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, har mulighed for at søge aflastning og afløsning.

Aflastning kan enten være i form af en plads på et daghjem en eller flere dage om ugen eller som et midlertidigt ophold på en døgnaflastningsplads på et af plejehjemmene. Afløsning er samvær mens du er væk, hvis din nære ikke kan være alene.

Pasning af pårørende
Hvis du har tilknytning til arbejdsmarkedet og ønsker selv at passe en pårørende, der er visiteret til hjemmepleje, er det muligt at blive ansat af kommunen. Det kræver ikke en særlig uddannelse, men skal dog godkendes af Myndighedsteam for Visitation- og Hjælpe midler, da vi har pligt til at sikre os, at du har de rette kompetencer.

Plejeorlov
Hvis din ægtefælle eller en anden tæt pårørende er døende, har du mulighed for at søge om plejeorlov for at passe ham eller hende i hjemmet i den sidste tid. Afhængig af din jobsituation, kan du få løn eller plejevederlag i perioden.

Kontakt Myndighedsteam for Visitation- og Hjælpe midler på tlf. 43 59 17 71 hvis du vil vide mere eller søge om støtte til aflastning, pasning af pårørende eller plejeorlov.

Du kan også søge direkte online på www.htk.dk



Gratis
synstest med
sundhedstjek

Louis Nielsen

Borgerrådgiver

Borgerrådgiveren er ansat af Byrådet og yder uafhængig rådgivning. Du kan henvende dig til Borgerrådgiveren, hvis du har spørgsmål til, eller er utilfreds med samarbejdet med kommunen.

Borgerrådgiveren kan blandt andet:

- Rådgive dig om spørgsmål afledt af samarbejdet med kommunen
- Hjælpe dig med at klage over sagsbehandlingen eller den personlige betjening
- Hjælpe dig med at forstå afgørelser og andre breve fra kommunen
- Rådgive dig om klagemulighederne og evt. hjælpe dig med at klage
- Deltage i et møde eller en samtale som støtte for dig

- Hjælpe dig med at genetablere dialogen og mediere, hvis den er gået i hårdknude og
- Viderebringe dine forslag til forbedringer i sagsbehandlingen

Borgerrådgiveren kan ikke ændre på afgørelser, kommunen har truffet eller behandle sager, der er afsluttet for mere end et år siden. Borgerrådgiveren behandler desuden ikke klager over det kommunale serviceniveau.

Borgerrådgivningen befinder sig på rådhuset. Du kan ringe til Borgerrådgiver Bettina Post på tlf.: 43 59 18 32 eller Borgerrådgivningens jurist Iben Larsen på tlf.: 43 59 18 47. Du kan også skrive til: Borgerraadgiver@htk.dk



Borgerrådgiver
Bettina Post



Borgerrådgivningens
jurist Iben Larsen

Bolig

Ens boligønsker ændrer sig ofte med alderen og derfor er det en god idé at planlægge i god tid. Det kan være du ønsker at flytte i noget mindre, bo tættere på familien eller sammen med andre ældre.

Seniorbofællesskaber

I kommunen er der en række seniorbofællesskaber, der råder over boliger og fælles faciliteter, der er velegnede til seniorer fra 50+. Bofællesskaberne er private og administreres af dem selv. Derfor har kommunen ingen indflydelse på ventelister eller hvem, der kan flytte ind i bofællesskaberne. Der findes både muligheder for at leje eller eje.

Ældre- og handicapvenlige boliger

En ældre- og handicapvenlig bolig er en lejebo-

lig, der er særligt indrettet til at imødekomme de behov, man kan have til indretning og adgangsforhold, hvis man f.eks. sidder i kørestol eller bruger rollator, for at komme omkring.

Man skal visiteres til boligerne. Du kan søge om en ældre- og handicapvenlig bolig, hvis du har en varigt nedsat funktionsevne, der betyder, at du har særlige behov til indretningen af din bolig. Det er samtidig et krav, at din bolig ikke kan imødekomme dine behov, som den er nu eller med mindre ændringer.

Høje-Taastrup Kommune har ældre- og handicapvenlige boliger i både Taastrup, Høje-Taastrup, Hedehusene, Fløng og Sengeløse. Boligerne er på 2 – 3 værelser.



Plejehjem

I Høje-Taastrup Kommune er der fem plejehjem, der ligger i Taastrup, Høje-Taastrup, Hedehusene og Sengeløse. Man skal visiteres til boligerne. Du kan søge om en plejebolig, hvis du ikke længere kan klare dig i dit eget hjem og har et varigt behov for pleje hele døgnet.

Du er altid velkommen til at kontakte de forskellige plejehjem, hvis du gerne vil besøge dem.

Du søger om en plejebolig på www.htk.dk eller ved at kontakte Visitationen på tlf. 43 59 17 71.



Baldersbo Plejehjem

Charlotteager 7 - 2640 Hedehusene
Tlf. 43 35 25 80 - www.baldersboplejecenter.htk.dk



Henriksdal Plejehjem

Valbyvej 47 - 2630 Taastrup
Tlf. 43 35 26 30 - www.henriksdalplejecenter.htk.dk



Birkehøj Plejehjem

Lindehaven 2 - 2630 Taastrup
Tlf. 43 35 42 85 - www.birkehoej.htk.dk



Sengeløse Plejehjem

Landsbygaden 4 - 2630 Taastrup
Tlf. 43 35 26 10 - www.sengeloeseplejecenter.htk.dk



Torstorp Plejehjem og Rehabiliteringscenter

Morelhaven 122 - 2630 Taastrup
Tlf. 43 35 27 00 - www.torstorpcentret.htk.dk

Testamente
Fremtidsfuldmagter
Ægtepagter
Skilsmisse og bodeling
Dødsbobehandling
Køb af fast ejendom

DIN
LOKALE
ADVOKAT



Advokat Sajitha Sureshkanna
Spotorno Allé 4, 2630 Taastrup
Tlf. 46 30 46 87
www.advokatsajitha.dk



Fløng AutoCenter

Akacievej 4, Fløng, 2640 Hedehusene

4655 1075

info@floengautocenter.dk - www.floengautocenter.dk

- Service og reparation
- Arcondition-service
- Klargøring til syn
- Fremstilling til syn
- Udskiftning af ruder
- 4-hjulsudmåling
- Dæk & Fælge
- Opbevaring og ombytning af hjul

AutoMester^{E+}
Enkelt og lokalt

Stærkeste
alternativ til
mærkeværkstederne!
5% i bonus
- Automester
fordelskort

ÅBNINGSTIDER:
Man.-tors. 7.30-16.00, fre 7.30-14.00



Kontakter og telefonnumre:

Høje-Taastrup Kommune

Rådhuset, Rådhusstræde 1
2630 Taastrup - Tlf. 43 59 10 00
E-mail: kommune@htk.dk - www.htk.dk

Sundheds- og Omsorgscentret

E-mail: sundhedomsorg@htk.dk

Team Myndighed for Visitation- og Hjælpemidler

Visitation: Tlf. 43 59 17 71
E-mail: Visitationsenheden@htk.dk
Hjælpemidler: Tlf. 43 59 17 00
E-mail: Hjælpemiddelteam@htk.dk
Kropsbårne hjælpemidler: Tlf. 43 59 17 33
E-mail: Kropsbaarne@htk.dk

Sundhedscenter Espens Vænge

Tlf. 43 35 24 84 - E-mail: espensvaenge@htk.dk

Forebyggelseskonsulenter

Tlf. 43 59 16 73 / 43 35 24 82 / 43 35 16 71
E-mail: forebyggelseskonsulenter@htk.dk

Sundhedskonsulenter

Tlf. 43 35 24 84 - E-mail: sundhedstilbud@htk.dk

Demensteam

Tlf. 43 59 16 99 - E-mail: demens@htk.dk

Pårørendekonsulent

Inger Schrøder - Tlf. 29 12 88 21
E-mail: paaroerendekonsulent@htk.dk

Borgerrådgiver

Tlf.: 43 59 18 32/43 59 18 47
E-mail: Borgerraadgiver@htk.dk

Seniorrådet

Hans-Henrik B. Jakobsen - Tlf. 20 63 50 77
E-mail: Seniorraad.htk@gmail.com
www.htk.dk/seniorraadet

Ældre Sagen i Høje-Taastrup

Sundhedscenter Espens Vænge - Tlf.: 29 74 57 43
E-mail: kontor@aeldresagenhtk.dk

Kulturhusene

Tlf.: 43 35 28 43 - E-Mail: kulturhusene@htk.dk
www.kulturhusenehtk.dk

Fællesskabshuset

Bygaden 21 - 2630 Taastrup
Tlf.: 21 52 55 36 - E-mail: faellesskabshuset@htk.dk

Pensionisternes Hus

Bygaden 21 - 2630 Taastrup
Hanne Hansen - Tlf.: 29 91 67 42

Pensionisternes Hus

Stationsvej 6B - 2640 Hedehusene
Kontakt: Leif Bentsen - Tlf.: 24 63 14 43

**Velvære starter
ved fødderne**

**KOM OG
SE DET STORE
UDVALG**



SockWell
Feel Better in Style



nēw feet
MEDICAL FOOTWEAR

**KØBENHAVNS
Fodplejeskole**



Marievej 1C - 2630 Taastrup - 70 20 74 22
kbhfodplejeskole.dk - info@kbhfodplejeskole.dk