

Det Grå Guld i Brøndby



Seniormessen -Det gode seniorliv

**Hver tredje borger er blevet digitalt
svindlet.**

Udgivet af Brøndby Seniorråd

Oktober 2025 Brøndby

IDRÆT ER VELFÆRD

SENIORMESSE 2025 I BRØNDBY

At være en del af styregruppen for årets store messe har været en både spændende og givende oplevelse. Jeg er stolt over at kunne bidrage til et arrangement, der samler mennesker, idéer og energi – alt sammen med det formål at skabe rammer for et godt og aktivt liv, især for os ældre borgere. Arbejdet har bekræftet mig i, hvor meget engagement der findes her i Brøndby, og hvor langt vi kan nå, når vi løfter i flok.

Fokus på ældreboliger

I kommunen har vi et stærkt fokus på ældreboliger, som giver mulighed for at blive boende i trygge omgivelser, selv når livet ændrer sig. Det betyder, at man kan blive i sit nærområde, tæt på venner, familie og kendte steder. Mange af vores ældreboliger ligger også tæt på aktivitetscentre og grønne områder, så det er nemt at deltage i fællesskaber og holde sig i gang.



Brøndby bordtennis 60+ træning

IDRÆT ER VELFÆRD

Og det er netop her, at idræt og velfærd hænger uløseligt sammen. For idræt er meget mere end sport – det er livskvalitet, samvær og sundhed i hverdagen. Det kan være gåture, gymnastikhold, svømning eller dans. Det kan være fællestræning i hallen eller et smil over et spil petanque i solen. Hver bevægelse tæller, og især for os ældre kan den gøre en stor forskel for både helbred og humør.



Henrik Dornfeldt
Halchef i Brøndby hallen og
Kandidat ved kommunevalget 2025 i Brøndby

Derfor er gode idrætsfaciliteter ikke en luksus – det er en nødvendighed. Når vi investerer i sportshaller, svømmehaller, stier og aktivitetsområder, investerer vi i menneskers mulighed for at være aktive hele livet. Det skaber stærkere fællesskaber, forebygger sygdom og giver os alle bedre chancer for at nyde hverdagen fuldt ud.

Idræt er ikke kun for de unge eller de særligt sporty. Idræt er for alle – og i Brøndby er det en del af vores velfærd.

**Glæder mig til vi ses den 30.
oktober i Brøndby Hallen til
Seniormessen.**

TryghedsGruppen

Vi står bag **TrygFonden**

Hver tredje borger er blevet digitalt svindlet

En tredjedel af befolkningen har været udsat for digital svindel, mens tre ud af fire har oplevet forsøg på digital svindel. Det viser en ny stor befolkningsundersøgelse, som Forbrugerrådet Tænk og TrygFonden står bag. Download appen Mit digitale selvforsvar, og vær med til at bekæmpe svindlerne.

Man skal være opmærksom, når man bevæger sig rundt i den digitale verden. For selvom man måske sidder trygt hjemme ved skrivebordet og læser sine mails eller ligger i sofaen og shopper på sin smartphone, er man ikke uden for rækkevidde af digitale svindlere.

Digital svindel er steget kraftigt de senere år, og flere og flere borgere bliver ramt. Det viser en befolkningsundersøgelse udført af analysebureauet Wilke for Forbrugerrådet Tænk og TrygFonden.

Den digitale svindel er i dag blevet så sofistikeret, at selv den mest opmærksomme risikerer at blive snydt Christoffer Elbrønd, projektchef i TrygFonden

Undersøgelsen viser, at phishing, hvor kriminelle forsøger at stjæle fx betalingsoplysninger gennem mails, sms'er og telefonopkald, er den type svindel, som langt de fleste har oplevet forsøg på, skarpt efterfulgt af falske webshops og falske konkurrencer. Tilsammen står disse svindelformer for næsten en fjerdedel af danskernes samlede økonomiske tab.

Disse typer af digital svindel har flest været udsat for:

- **Phishing:** 15 pct. har været udsat for dette. 71 pct. har oplevet forsøg på dette.
- **Falske webshops/koncurrencer:** 13 pct. har været udsat for dette. 59 pct. har oplevet forsøg på dette.
- **Abonnementsfælder:** 9 pct. har været udsat for dette. 33 pct. har oplevet forsøg på dette.
- **Samhandel-svindel:** 8 pct. har været udsat for dette. 27 pct. har oplevet forsøg på dette.
- **Malware og falske apps:** 7 pct. har været udsat for dette. 44 pct. har oplevet forsøg på dette.
- **Kontaktbedrageri:** 5 pct. har været udsat for dette. 27 pct. har oplevet forsøg på dette.
- **Scamming:** 4 pct. har været udsat for dette. 16 pct. har oplevet forsøg på dette.
- **Kærlighedssvindel:** 3 pct. har været udsat for dette. 18 pct. har oplevet forsøg på dette.

På tværs af svindelformer mister ofrene i gennemsnit 8.180 kr. De største tab sker imidlertid ved kærlighedssvindel, som 3 pct. har været udsat for, med et angivet gennemsnitstab på hele 41.479 kr.

”Digital svindel er nærmest blevet en fast del af det at være borger og forbruger i 2025. Det er dybt problematisk, og noget vi ikke skal acceptere. Digital svindel kan dels ruinere mennesker og ødelægge deres liv,



men mere generelt kan svindel erodere vores værdifulde tillid i samfundet. Derfor bliver vi også nødt til at tage digital svindel lige så alvorligt som anden kriminalitet, og håndtere det som den trussel, det er,” siger Winni Grosbøll, direktør i Forbrugerrådet Tænk.

Vil du være med til at bekæmpe de digitale svindlere? [Download appen Mit digitale selvforsvar](#) og vær bedre forberedt, hvis du bliver udsat for forsøg på digital svindel.

Et fælles ansvar, mener danskerne

Undersøgelsen har også kigget på befolkningens holdning til, hvem der har ansvaret for at undgå digital svindel.

Mens 78 pct. mener, at den enkelte bærer et stort ansvar for at beskytte sig mod svindel på forskellige måder, mener 83 pct., at vi har et fælles ansvar for at hjælpe hinanden med at undgå svindel. Cirka halvdelen efterspørger i den forbindelse mere viden om, hvor man kan få hjælp ved digital svindel, ligesom 79 pct. vil have

myndighederne til at gøre mere for at bekæmpe svindel.

”Den digitale svindel er i dag blevet så sofistikeret, at selv den mest opmærksomme risikerer at blive snydt. I vores samarbejde med Forbrugerrådet Tænk arbejder vi målrettet på at hjælpe borgerne til at række ud til hinanden. At få et par ekstra øjne på og træde til og hjælpe hinanden, hvis de støder på noget mistænkeligt. Men vi arbejder også for at styrke samarbejdet tværs af borgere, virksomheder og myndigheder, for ingen må stå alene med ansvaret. Alle har en rolle at spille i kampen mod den digitale svindel, siger Christoffer Elbrønd, projektchef i TrygFonden.

Det er de færreste – 5 pct. – der på forhånd siger, at de ikke vil kontakte nogen, hvis de blev udsat for svindel. Men spørger man dem, der har været udsat for svindel, har hver tredje helt undladt at kontakte nogen efterfølgende – hverken bank, myndigheder, venner eller familie.

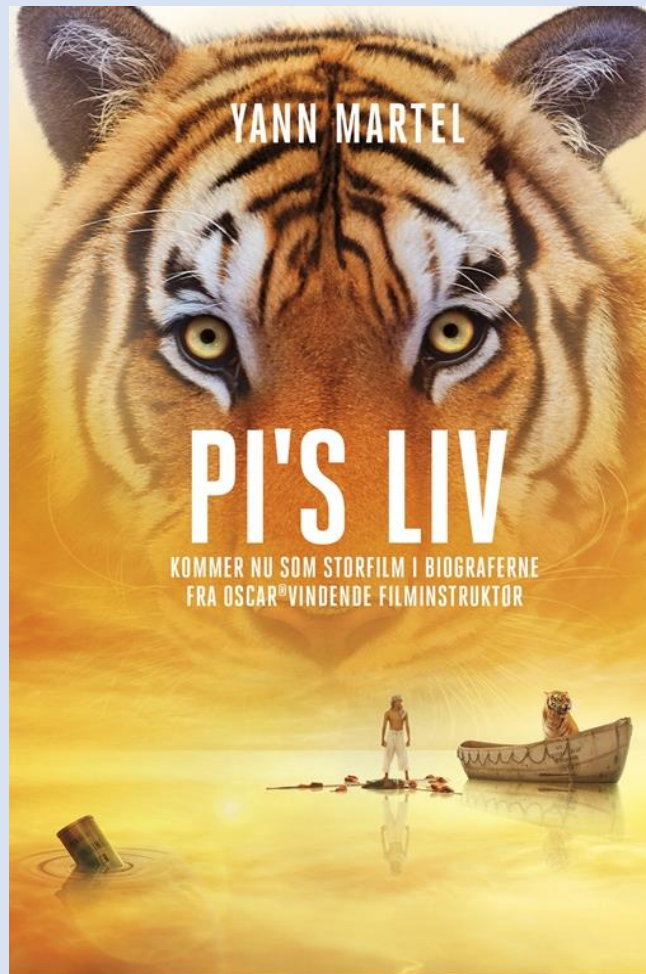
Har du spørgsmål?

[Christoffer Elbrønd](#)

Projektchef

- Tlf: 45 26 08 06

"Pi's Liv" af Yann Martel er en dybt fascinerende roman, der kombinerer eventyr, filosofi og spiritualitet. Den unge hovedperson, Piscine Patel, også kendt som Pi, gennemgår en usædvanlig rejse, der ikke blot er fysisk, men også psykisk og åndelig. Den centrale konflikt – overlevelse i et ubarmhjertigt hav sammen med en tiger – fungerer som en metafor for de indre kampe, Pi står overfor.



Den alternative version af hans historie, der involverer mennesker i stedet for dyr, opfordrer læserne til at overveje, hvad vi vælger at tro på, og hvilke fortællinger vi finder mest meningsfulde. Dette fænomen afspejler Martels evne til at blande det fantastiske med det realistiske, og hans skrivestil fanger læserens opmærksomhed ved at væve humor, alvor og dybde sammen.

Martels tilgang til tro og religion er særligt bemærkelsesværdig. Ved at lade Pi praktisere tre forskellige religioner, udfordrer forfatteren læserens opfattelser af troens natur og værdi. Det skaber en dynamik, der minder om den moderne verdens komplekse forhold til religion og identitet. Pi's eklektiske tro bliver en kilde til styrke og håb i hans mest desperate øjeblikke, hvilket understreger, hvordan åndelighed kan fungere som en livline.

Romanens struktur, der kulminerer i Pi's fortælling til de japanske embedsmænd, stiller spørgsmålstegn ved, hvad der udgør sandhed.

Sammenligningen med Steen og Stoffer fremhæver romanens evne til at kombinere humor med eksistentielle overvejelser, hvilket gør den tilgængelig for en bredere læserskare. "Pi's Liv" er, som du bemærker, ikke blot en spændende historie om overlevelse; det er en dybdegående udforskning af menneskets natur, tro og dets plads i verden. Alt i alt er "Pi's Liv" en bog, der udfordrer os til at tænke over, hvad vi tror på, og hvordan vi konstruerer vores egne historier i livet. Den efterlader os med en følelse af undren og en ny forståelse af, hvordan vi kan finde mening i selv de mest usædvanlige omstændigheder.

Bogen er også filmatiseret, et visuelt mesterværk baseret loyalt på bogen.

Invitation til alle seniorer i Brøndby



Seniormesse – ”Det Gode Seniorliv”

Torsdag den 30. oktober kl. 14-18 i Brøndby Hallen

Er du nysgerrig på, hvad Brøndby har at byde på for seniorer? Så kom og vær med til en festlig og inspirerende eftermiddag, hvor fællesskab, livsglæde og nye oplevelser er i centrum!

Seniorrådet har – i samarbejde med Brøndby Hallen, Faglige Seniorer og frivillighedskonsulenten i Brøndby Kommune – sammensat et spændende program fyldt med:

- Inspirerende udstillere
- Sjove og aktive oplevelser
- Interessante foredrag
- Mad og drikke til rimelige priser
- Og selvfølgelig godt selskab

Borgmester Maja Højgaard åbner festen kl. 14 – og så er det ellers bare at gå på opdagelse i alt det, Brøndby har at tilbyde.

Vi har valgt Brøndby Hallen som ramme for messen – den er let at komme til, har gode faciliteter og masser af parkeringspladser.

**Det er gratis at deltage – du behøver ikke tilmelde dig.
Bare mød op med godt humør og lyst til at blive inspireret!**



**Brøndby
Kommune**

Borgernes side

Af: LBO

Fortæl mig om dit Brøndby

Brøndby har i østskoven den perfekte hundeskov, det er et dejligt stort indhegnet område med afvekslende natur. Her kan hundene gå løs og læse de sidste nyheder eller lege med de talrige andre hunde. Der er mange der benytter sig af hundeskoven, så det er ikke alene et godt sted for hundene, men bestemt også for deres ejere. Der er masser af snak og grin, man kan umulig føle sig ensom blandt så mange forskellige mennesker. Mental booster, jeg kan kun anbefale dette stimulerende sted og du behøver ikke at have en hund.

Det er her jeg møder **Anne fra Brøndbyøster** med Viggo som er en fransk bulldog på bare et år.



ture i den anden del af skoven, før vi fik hund. Brøndby er faktisk meget grøn og med nogle gode stisystemer. Anne kunne godt tænke sig, at Brøndby Kommune etablerede en vandpost i hundeskoven, det ville gøre mange hunde glade. Anne beskriver Brøndby som et dejligt og trygt

sted. Hun havde i en periode meget brug for hjemmesygeplejerske og genoptræningsfaciliteter og husker forløbet som meget positivt og givende. Der er mange tilbud til de ældre her i kommunen og dem jeg kender, benytter sig gerne af tilbuddene.

Anne elsker at komme her, hun er hver dag i skoven, det er en fornøjelse. Vi gik også lange **"Vi har boet her i 24 år – og vi har ingen planer om at flytte!" Inge fra Brøndby Strand**

Inge smiler, mens hun tænker tilbage på den gang, hun og hendes mand sagde farvel til Amager. Dengang stod det klart: *Vi vil blive i nærheden af København – bare ikke Ishøj eller Brøndby!* Rygtet om mange indbrud skræmte dem væk, og de to områder blev hurtigt streget fra listen.

Men så dukkede et hus op på nettet. Et kig værd, tænkte de – uden de store forventninger.

"Vi kørte bare ud for at se det... og så var vi solgt," fortæller Inge. "Forestil dig at sidde i stuen og pludselig få øje på et par svaner, der glider roligt forbi ude på søen. Det var magisk."

Det viste sig ikke bare at være et smukt sted – men også et godt sted at være. "Naboskabet er helt fantastisk. Det gør en kæmpe forskel. Når dét er på plads, så betyder det mindre, hvor huset ligger," siger Inge og ler.



Men hun indrømmer, at der er én ting, hun savner: "Bussen! Da vi flyttede hertil, kørte der en direkte bus fra Køge til Valby. Den savner jeg virkelig."

Da hendes mand blev syg, oplevede de hurtigt, at hjælpen ikke var langt væk. Han blev straks tilbudt et træningsforløb hos Horsedammen, hvor han nu går fast to gange om ugen. Det har gjort en stor forskel i hans hverdag.

Og selvom Brøndby Strand Center ikke lige er hendes kop te, så finder Inge sine egne steder at handle – steder, hun synes bedre om. På spørgsmålet om hvad der er det bedste ved Brøndby, er Inga meget klar i spyttet, at bo lige her - naturen, den kan man ikke få bedre andre steder, mental sundhed.

Naturen kalder

Aronia AF: *LBO*

Kendt som naturens superbær og vokser lige udenfor vores dør. Der er foretaget masser af videnskabelige studier af dette bær og her er blot nogle få eksempler på bærrets helende virkning på både sundhed og velvære.

- Styrker tarmsystemet og dermed også immunsystemet.
- Naturlig anti- inflammatorisk
- Udrenser giftstoffer
- Modvirker træthed

Sådan laver du saft:

Du kan enten koldpresse eller koge din aronia saft.

Ved koldpresning bevarer du alle de gode egenskaber ved aroniabærrene.

Det kræver dog en saftpresser.

Koger du bærrene, skal det være stille og roligt.

Kun så meget at bærrene bliver bløde.

Bærrene sigtes det gennem et viskestykke.

Derefter tilsættes sukker, og det koges forsigtigt op igen.

Du kan få flere oplysninger på hjemmesider med aronia.



Vildæbler



Naturens navnløse frugter frembragt af moder jord. Vi finder dem i skovene og overdrev i Brøndby. Nogle er nærmest uspiselige, mens andre smager så himmelsk, at man har lyst til at give træet en krammer.

De fleste vildæbler er plukkemodne i oktober. Hvis æblet stritter imod, når du forsøger at plukke det, er det ikke modent.

De vilde æbler er ofte rige på smag og kan med succes bruges til æbleflæsk eller i æblekage, du kan naturligvis også bruge æblerne til æblemost.

Seniorrådet ønsker jer en rigtig god jul samt et godt nytår.