

Bryd tabu om ensomhed

- *Lav stor event – kick start – der kan skabe opmærksomhed*
- *Opfordre til at alle byder sig til når det er oplagt at sætte tabuet på dagsorden*
- *Overvej hvordan i kan skabe ringe i vandet*
- *Deltag i projekter/initiativer der kan være med til at udvikle området*
- *Anvend relevant facebookside til at gøre opmærksom på emner relateret til tabuet samt handlingsanvisning ved behov for hjælp/støtte/viden. Borgerfortællinger fungerer godt som bærende element i opslag.*
- *Sæt emnerne på dagsorden i relevante enheder/afdelinger/foreninger/arbejdspladser i har adgang til (fx personale, frivillige og brugere, ældreråd)*
- *Find andre aktører der kan udbrede kendskabet i deres netværk*
- *Lav artikler - fx i det lokale Helse, personaleblade, familie journalen – hvad der er relevant og muligt*
- *Formidl viden og resultater til lokale interessenter*
- *Hold gryden i kog – opfølgende event / løbende opmærksomhed på emnet*



Bilag:

- **Oversigt over tiltag**
- **Ringe i vandet**
- **Eksempler på PR**

Aldersdepression og inklusion i fællesskaber



Arrangementer

Temaeftermiddag på Horsens Ny Teater 5. april 2018

Workshop i Det folkelige Forum foråret 2018

Planlægning af opfølgende temadag til efteråret er i gang



Oplæg

I 2018 mange oplæg/samtaler om de nye forebyggende tiltag samt Skiftesporets tilbud til relevante samarbejdspartnere og frivillige foreninger.

Ældrerådet opsøgende i lokalområdet med Alder Bedst

Oplæg på samråd i 2018 og igen april 2019

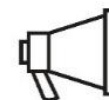
Oplæg i velfærds- og sundhedsudvalget jan 2019

Oplæg i ældrerådet april 2019

Tale v/ 75 års fødselsdagsarrangement april 2019

Tale v/ frivilligcafé i aktivitetscenter april 2019

Oplæg til temadag for hele afd. for aktiviteter og frivillige maj 2019 – udsat til sept.



PR

Temadagen reklameret via Pylonen ved indfaldsveje

Mange Facebookopslag

Mange pressemeddelelser der er ført til artikler i lokalavisen

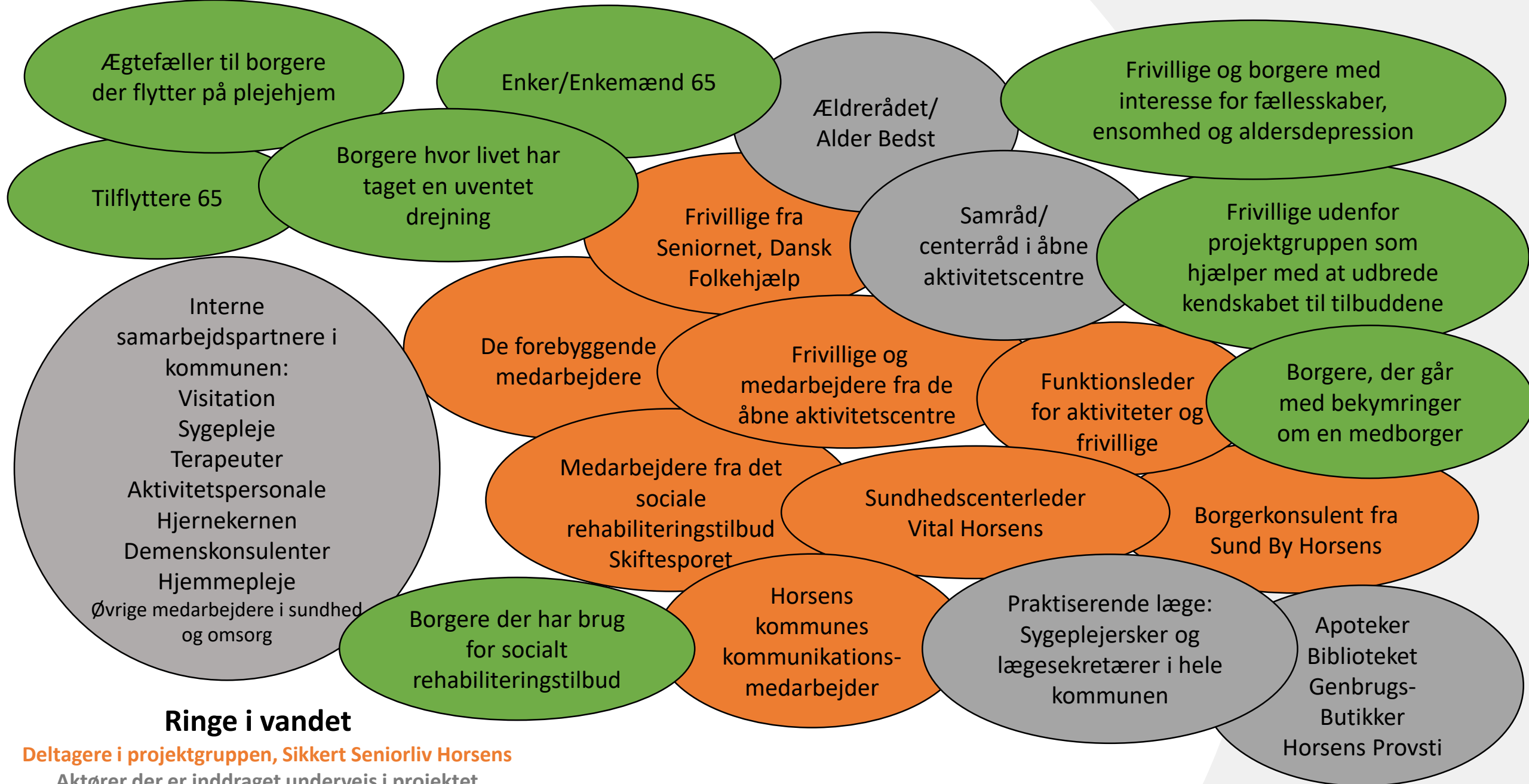
Et Radio og TV indslag

Flere artikler i Os imellem og på Horsens kommunes medarbejderportal

3 annoncer om bekymringshenvendelser

2 Artikler i Dit Helse (En ved opstart og en ved afslutning af projektet)

Case som debatoplæg til KL





FAKTA

Hovedparten af den danske befolkning har været engageret i frivilligt arbejde. Det anslås, at knap 40 pct. af danskere inden for det sidste år har foretaget frivilligt arbejde, mens 8 ud af 10 danskere over et helt liv har foretaget frivilligt arbejde.

Kilde: Tal om frivillighed i Danmark, Center for Frivilligt Socialt Arbejde, 2018

KOMMUNECASE: SIKKERT SENIORLIV I HORSENS KOMMUNE

Projekt Sikker Seniorliv arbejder med at finde nye veje til opsporing og forebyggelse af aldersdepression blandt borgere over 65 år. Det sker både ved at udvikle eksisterende tiltag og søge nye partnerskaber mellem kommunale aktører og civilsamfundet. Eksempelvis har Horsens Kommune opbygget et partnerskab med Dansk Folkehjælp, kaldet Seniommet, der er et netværksskabende forløb for enlige og ensomme seniorer. De frivillige hjælper deltagerne med at etablere netværk gennem aktiviteter, udflugter og højskoleophold. Det resulterer i både store og små netværk, som deltagerne efterfølgende selv fortsætter. For at sikre, at borgere med de største behov prioriteres, hjælper kommunens medarbejdere med at rekruttere borgere til Seniommet.

“ Det har altid været naturligt for mig, at når man bliver gammel, så tager man sig af hinanden. Jeg er med til at lave arrangementer med sang, spisning, foredrag og mange andre aktiviteter for de ældre i lokalområdet. Det giver mig en fantastisk stor tilfredshed at gøre en forskel for andre. Og så får vi frivillige også mange gode historier med på vejen. Gamle mennesker er jo ikke uden humor. ”

Ernst Jørgensen 80 år fra Faldsled

Temadag – relationer er sundere end gulerødder

Gerda gør det samme som før – men nu uden Holger

Kaffe med Kurt taler på stor temadag i Horsens med ældre, som er blevet alene.

Af Vibeke Juul

Gerda har altid været vant til, at hendes mand Holger vaskede parrets bil. Ikke i en vaskehal men med børste og klud.

Kort før jul mistede Gerda sin mand, og første gang hun selv skulle stå for bilvasken, kørte hun den i vaskehal, men den blev nu ikke ordentlig ren, syntes hun. Så ligesom hendes mand greb hun også til børste og klud, og mens hun arbejdede, følte hun sin afdøde mands konstante nærvær.

En hverdagsting vil nogle måske kalde det at vaske en bil, men episoden med bilvasken er alligevel et meget godt billede på 70-årige Gerda Nielsens tilværelse i dag. Som hun selv udtrykker det:

- Selvom jeg nu skal til at finde min egen måde at gøre tingene på, vil Holger fortsat være med på sidelinjen.

Bilvasken kan være et emne, Gerda Nielsen kommer ind på, når journalist Kurt Leth - kendt fra TV-programmet Kaffe med Kurt - tager en snak med hende om, hvordan man tackler sin tilværelse som enke.

Det foregår på en stor temadag

**torsdag den 5. april, 2018
fra kl. 14.00-16.30 på Horsens Ny Teater.
Det er gratis at deltage**

Temadagen er arrangeret af Horsens Kommune og Karin Holland, der er direktør i Velfærd og Sundhed, fortæller om baggrunden:

- Vi ved, at hver 10. ældre over 65 år får en aldersbetinget depression eksempelvis på grund af tab af enten ægtefælle eller netværk. Vi ved også, at det ofte er tabu at tale om ensomhed. Med temadagen vil vi gerne fortælle om alle de muligheder, der er for at skabe sig en aktiv og udadvendt tilværelse, og hvilken hjælp man kan få af kommunens forebyggende medarbejdere, hvis man har brug for et kærligt skub.

Temadagen omfatter også et indlæg om Seniormet Horsens ved Svend Aage Hansen fra Dansk Folkehjælp.

To af Horsens Kommunes forebyggende medarbejdere vil desuden fortælle om, hvad pårørende kan gøre for at afhjælpe ensomhed.

Få mere at vide hos Ulla Hjorth, Velfærd og Sundhed, Horsens Kommune på tlf. 28 12 69 73.

(Billedtekst) Gerda Nielsen mistede sin mand kort før jul efter 47 års ægteskab. Hun holder fast i de aktiviteter, hun gik til sammen med sin mand, og så er hun god til selv at opdyrke nye bekendtskaber. (Foto: Per Algreen/Horsens Kommune)



Horsens Kommune - En del af flokken

31. marts · 📍

Du skal for alt i verden ikke sætte dig hen i en krog og vente på, at noget skal ske! Du skal selv tage initiativ til det! Den erfaring har 81-årige Bent gjort sig, efter at han mistede sin kone og bedste ven gennem 60 år. Det er et år siden, at Bent blev alene, og i tiden efter var han langt nede.

Men gode kræfter og det ene initiativ efter det andet fået Bent tilbage på fode igen. Først var det præstekonen, som fik lokket Bent med til temadage på præstegården – godt hjulpet af udsigten til en gang tarteletter med efterfølgende kaffe. Så fik han kendskab til Dansk Folkehjælp, der også arrangerer masser af spændende ting. Og ind i mellem har han dyrket sin gamle hobby: gymnastikken.

I dag er Bent glad for sin tilværelse, men han har dog lige et enkelt ønske for fremtiden: han kunne godt tænke sig, at flere mænd kom ud over stæpperne – bl.a. for at bidrage med ekstra godt selskab til Bent selv, for med et gymnastikhold med kun to mænd og 22 kvinder mangler han altså lidt god, gammeldags mandekammeratskab.

Torsdag den 5. april fra kl. 14-16.30 inviterer vi dig til en gratis temadag på Horsens Ny Teater, der måske kan lokke dig til at gøre Bent selskab. Her sætter vi fokus på, hvordan du kan få en aktiv og udadvendt tilværelse, uanset om du har brug for et skub eller kunne tænke dig at hjælpe andre. Her kan du bl.a. vores forebyggende medarbejdere, Gerda, der fortæller om, hvordan hun lige så stille fik fyld sin kalender op med aftaler igen efter sin mands død, og du kan høre om, hvorfor det er vigtigt for både krop og sind at komme ud.

Du kan enten hente dine gratis billetter på Horsens Ny Teater eller på www.horsensnyteater.dk/progr.../relationer-sundere-gulerødder



👍❤️ 327

8 kommentarer · 32 delinger

Der var også info om temadag på pyloner ved indfaldsveje

imune

Fælles indsats mod ensomhed blandt ældre

Med projekt Sikkert Seniorliv skal alle kræfter i Horsens samles om at finde, forebygge og modvirke depression blandt ældre.

AF THOMAS LAURIE / FOTO: SCAMP/SHS, FRØV

Aldersdepression er blevet en folkesygdom. Mens den fysiske sundhed blandt ældre har det bedre end nogensinde, kribler det for en del ældre med at være en del af naturlige, forpligtende fællesskaber. Nogle ældre isolerer sig, og isolationen har en direkte indvirkning på både den fysiske og mentale sundhed. Men man behøver ikke være ensom, fordi man bor alene, og man behøver ikke være alene for at føle sin ensom.

Omkring ti pct. af alle ældre over 65 antages at opleve aldersdepression i let, middel eller svær grad på et tidspunkt.

Ensomhed kan have mange årsager
Det er med baggrund i de tal, at Dansk Selskab for Patientsikkerhed med støtte fra Tryk-fonden etablerede projekt Sikkert Seniorliv i Horsens, Fåborg-

Midtyn og Thisted kommuner. Projektet løber fra 2017 til 2019. Det var ikke mindst samarbejdsforløbene fra Sund By, hvor foreningsliv, kommunale tilbud og sundhedsprofessionelle i forvejen arbejder sammen, der var årsag til, at Horsens kom med blandt projektkommunerne. For den bærende idé i projektet er netop at få foreninger, borgere, kommunale og private tilbud til at skabe nye samarbejdsformer på tværs og arbejde sammen for at udvikle og forbedre tilbud for ensomme ældre.

Det er ikke nyt, at Horsens Kommune gør noget for at modvirke aldersdepression, men hvor aldersgrænsen før typisk var 75 år, har projektet nu fokus på alle over 65 år. Det giver mulighed for at sigte langt bredere end før og forebygge langt mere.

Ensomhed kan komme af mange årsager. Det kan være en tilflytter, der pludselig sidder uden netværk. En-

somheden kan opstå, når man forlader arbejdsmarkedet og mister sine kolleger. Den kan også opstå, når en ægtefælle dør, siger Ulla Hjorth, der er projektleder på Sikkert Seniorliv.

Bekymringslinje
Som en del af projektet er der oprettet

en slags bekymringslinje, hvor alle med bekymringer for en ældre borger kan ringe ind. Medarbejderne i forebyggelsesteamet sidder på Kildebakken og er klar til at reagere på henvendelserne. Den borger, bekymringen vedrører, kontaktes, og vedkommende tilbydes et besøg. Det er de færreste, der takker nej.

Vi diagnosticerer ikke, og vi behandler ikke. Men vi hjælper borgerne til at hjælpe sig selv. Vi tager en snak og mærker efter, hvad borgeren har brug for. Er det "bare" livet der er lidt svært – eller er der brug for, at borgeren besøger sin læge? siger Ulla Hjorth.

Aktivitetstilbuddene, som de ældre tilbydes, er mangeartede. Hvis ensom-

"Vi diagnosticerer ikke, og vi behandler ikke. Men vi hjælper borgerne til at hjælpe sig selv."

Ulla Hjorth

heden blot skyldes mangel på selskab, kan Sund Bys Højskole dage eller netværksgrupper måske bruges. På aktivitetssentrene er der et væld af tilbud med alt fra foredrag til kortspil og idræt. For de meget sårbare findes Skiftesporet, der tager hånd om borgerne i længere forløb.

Det er vigtigt at pointere, at Sikkert Seniorliv ikke er en kommunal institution, som skal afskaffe ensomheden. Ensomhed er et udbredt samfundsproblem, men også noget med at kigge ind ad, og det er os alle, der skal gøre en indsats for at løse det. Sikkert Seniorliv er en måde at samle kræfterne på, siger Ulla Hjorth.

Velkomsten på aktivitetssentrene
Det er vigtigt, at man føler sig hjemme og bliver set i de fællesskaber, som man opsøger og gerne vil være en del af. Og der kan godt være udfordringer, som beror på noget så basalt som væner og manglende betænkningsskabel. Vi kender alle det, at der i fællesskaber i familien, på arbejdspladsen eller i kortklubben er uskrevne regler, mange ubekendte. Det kan være svært at komme ind i et fællesskab og aflæse dets regler. Og det kan frembringe en dårlig stemning eller en dårlig oplevelse. Derfor vil et delelement i projektet være et samarbejde mellem frivillige og Sund By om at udvikle en slags





SENIORLIV

"Relationer er sundere end gulerødder – både de ensomme ældre og de frivillige får noget ud af at hjælpe hinanden."

Ulla Hjorth



"værts-uddannelse" – ikke en lang uddannelse for frivillige og organisationer, men mere en sparring og erfaringsdeling omkring det smil, den hånd og den ordentlighed, der betyder så meget. For blot én kedelig oplevelse kan bidrage til øget isolation, siger Ulla Hjorth. – Og det er ikke for at pege fingre, men alene for at bidrage til den gode oplevelse for alle.

– I forbindelse med forarbejdet til Sikkert Seniorliv dukkede begrebet "depressionsvenlig kommune" op. Men det er helt forfæjlet. Vi skal hellere afmystificere frivilligt arbejde og afbudsere ensomhed end opfinde den slags mærkværdige termer. Vi skal ikke være "depressionsvenlig" – vi skal modvirke årsagerne til depression, siger Ulla Hjorth. Depressionsvenlig kan sagtens være en arbejdstitel og en kommunal

term, men i forhold til borgerne, så skal vi finde på noget helt andet.

Udviklingshæmmede ensomme
Sikkert Seniorliv vedrører alle borgere over 65 år, og en særlig sårbar gruppe er de udviklingshæmmede i botilbud. Og her er der især behov for en opøgende indsats.

– De udviklingshæmmede bliver heldigvis ældre og ældre, men de har ofte meget sårbare netværk. De kan ikke i samme grad opdage deres egen ensomhed og reagere på den. Der er det i langt højere grad nødvendigt med opøgende arbejde, siger Ulla Hjorth.

Stort arrangement på Horsens Ny Teater
Sikkert Seniorliv skal styrke de samar-

bejder, der allerede ekstsisterer, mellem sundhedsfagligheden og frivilligheden.

Den 5. april fra kl. 14 til 16.30 vil Sikkert Seniorliv forsøge at sætte fokus på ensomhed, hvad man selv kan gøre, frivilligt arbejde og aldersdepression ved et stort arrangement for frivillige på Horsens Ny Teater.

– Der er mange, der afholder sig fra at blive frivillige, fordi de ikke helt kan gennemskue, hvad de forpligter sig til – og der er mange, der afholder sig fra at opsøge ukendte fællesskaber, fordi der er en barriere. Vi vil gerne sige, at relationer er sundere end gulerødder – og, at både de ensomme ældre og de frivillige får noget ud af at hjælpe hinanden, siger Ulla Hjorth. ♦

Annonce: Bekymringshenvendelser

I lokalavisen sidste uge i nov. og dec. 2018 samt jan 2019

HORSENS KOMMUNE Info

VELFÆRD OG SUNDHED

Har livet taget en uventet drejning?

Nogle gange tager livet en uventet drejning, hvor det kan være svært at se, hvordan man kommer tilbage på sporet igen.

Horsens kommune tilbyder en samtale til dig, der er fyldt 65 år og står et sted i livet, hvor forandringer eller udfordringer påvirker din dagligdag og trivsel.

Det kan for eksempel være, at du har:

- Mistet en du holder af
- Oplevet ændringer i dit helbred eller din trivsel, som du ønsker at drøfte
- Ønske om at komme mere ud blandt andre

Vi kan hjælpe dig med afklaring, samt vejlede om de aktiviteter og støttemuligheder der findes i kommunen, der kan være relevante for dig.

Samtalen kan foregå i dit hjem. Du bestemmer selv, hvad samtalen skal dreje sig om.

Det skal understreges, at vi har tavshedspligt.

Kontakt:
De Forebyggende Medarbejdere
Mail: Forebyggere@horsens.dk
Tlf.: 23 25 57 51 Mandag til Torsdag 11.00-14.00

Horsens Kommune
Rådhusvej 4
8700 Horsens
Telefon: 76 29 29 29
www.horsens.dk

Pressemeddelse

Kære redaktioner

Alle nyblevne 75-årige i Horsens Kommune inviteres til et fødselsdagsarrangement

tirsdag den 17. april 2018 fra kl. 14.00-16.00 i foredragssalen på Horsens Rådhus.

Der er tilmeldt ca. 100 borgere, og pressen er meget velkommen.

Arrangementet er for de 75-årige, der er i målgruppen for et forebyggende hjemmebesøg i perioden fra den 1. oktober 2017 til 1. marts 2018.

Det er første gang, der afholdes et sådant arrangement, og et nyt planlægges til efteråret.

Flere oplysninger fås hos forebyggende medarbejder Hanne Lybker på tlf. 23 34 11 67

Horsens Kommune

Horsens Kommune - En del af flokken

Startside

Opslag

Billeder

Om

Videoer

Fællesskab

Begivenheder

Oplysninger og annoncer

Opret en side

Synes godt om

Følger

Del

...

Synes godt om

Svar

2 u

Vis 12 kommentarer mere

Horsens Kommune - En del af flokken

23. august kl. 07.00 · 🌐

Nu skal det være slut med at sidde hjemme i sofaen og trille tommelfingre. I hvert fald hvis det står til Liz, der er aktivitetsmedarbejder på Plejecenter Nørrevang i Stensballe ved Horsens.

Hun oplever, at en del ældre sidder isoleret derhjemme uden det helt store netværk. Især hvis de har mistet deres ægtefælle eller selv har været syge.

Sammen med nogle frivillige har hun derfor arrangeret et par små happenings foran SuperBrugsen i Stensballe, hvor ældre kan høre mere om de mange spændende aktiviteter, de kan deltage i – aktiviteter som har den sidegevinst, at de kan føre til nye venskaber.

Der følger også en invitation med til brunch på Nørrevang tirsdag den 25. september kl. 10.00. Her kan ældre for 30 kr. høre lidt mere detaljeret om Centrets mange tilbud og tale om, hvilken gruppe de kunne tænke sig at starte i.

Er du selv ældre og kunne du bruge ekstra venskaber i dit netværk, så mød op foran SuperBrugsen enten tirsdag den 28. august eller mandag den 3. september – begge dage fra kl. 10-12.

Og spred endelig budskabet til dem, du kender 😊

NB! Mange af facebookopslagene i dette dokument har også været sendt ud som pressemeddelelser og lagt på Horsens kommunes medarbejderportal. Nogle af dem har også ført til artikler i lokalavisen med nogenlunde identisk indhold.

Horsens Kommune - En del af flodkikken
31. marts

Du skal for alt i verden ikke sætte dig hen i en krog og vente på, at noget skal ske! Du skal selv tage initiativ til det! Din erfaring har 81-årige Bent gjort sig, efter at han mistede sin kone og bedste ven gennem 60 år. Det er et år siden, at Bent blev alene, og i tiden efter var han langt nede, men gode kræfter og det ene initiativ efter det andet fik Bent tilbage på fode igen. Først var det præstekonen, som fik lokket Bent med til temadage på præstegården – godt hjulpet af udsigten til en gang tarteletter med efterfølgende kaffe. Så fik han kendskab til Dansk Folkehjælp, der også arrangerer masser af spændende ting. Og ind i mellem har han dyrket sin gamle hobby: gymnastikken.

I dag er Bent glad for sin tilværelse, men han har dog lige et enkelt ønske for fremtiden: han kunne godt tænke sig, at flere mænd kom ud over stæppene – bl.a. for at bidrage med ekstra godt selskab til Bent selv, for med et gymnastikhold med kun to mænd og 22 kvinder mangler han altså lidt god, gammeldags mandekammeratskab.

Torsdag den 5. april fra kl. 14-16.30 inviterer vi dig til en gratis temadag på Horsens Ny Teater, der måske kan lokke dig til at gøre Bent selskab. Her sætter vi fokus på, hvordan du kan få en aktiv og uadvendt tilværelse, uanset om du har brug for at skub eller kunne tænke dig at hjælpe andre. Her kan du bl.a. vores forsyngende medarbejdere, Gerda, der fortæller om, hvordan hun lige så stille fik fyld sin kalender op med aftaler igen efter sin mands død, og du kan høre om, hvorfor det er vigtigt for både krop og sind at komme ud.

Du kan enten hente dine gratis billetter på Horsens Ny Teater eller på www.horsensnyteater.dk/programrelationer-sundere-gulemoeder

Ulla Hjorth Kom endelig op på Horsens Ny Teater 5. April og hør mere om hvordan g hvorfor man kan og skal gøre en forskel for dig selv eller andre... Der er stadig ledige billetter på www.hnt.dk... gratis og ind kaffe og kage 🍵🍪

Synes godt om · Svar · 23 u

Ulla Hjorth Fik du ikke hentet en billet til i eftermiddag - eller kan du pludselig godt komme - så kom frisk, der er ledige pladser - eller hent en billet på <http://www.horsensnyteater.dk/programrelationer-sundere-gulemoeder>

Synes godt om · Svar · 22 u · Højsberg

18.000 visninger

Horsens Kommune - En del af flokken
25. marts · 0

Eller AT og agtskab mistede Gerda sin mand, Holger, og selvom det var noget, hun var forberedt på, da det en stor omstilling for hende pludselig at skulle leve alene. Heldigvis har Gerda næste for at opsume aktiviteter og ting, hun kan gøre til, så livet efter et langt agtskab ikke skulle blive et for ensomt. Blandt andet tager hun hver tirsdag aftalt til gymnastik. En hobby hun dyrkede sammen med Holger. Det var svært at komme alene første gang, syntes hun, men hun blev mødt med varme bemærkninger som "det er godt, at du kommer", og "Du bliver rigtig meget på lyften og energien til at komme ud af døren".

Gerda har fundet ud af, hvor vigtigt det er at komme ud og få nye netværk og venner efter et tab. De erfaringer vil hun gerne dele med dig, der selv har brug for et skub til at komme aftalt efter dig, der mangler vandrager til at hjælpe folk i det netværk, der har mistet eller har svært ved at komme ud.

Du skal derfor sætte kryds i kalenderen torsdag d. 5. april fra kl. 14-16.30 og komme til gratis lektie på Horsens Ny Teater om, hvordan du kan få et aktiv og udadvendt livsret, og hvorfor det er vigtigt, at også når man er kommet lidt op i årene. Du møder bl.a. Gerda, vores frivillige medarbejdere og andre gode folk, der fortæller om, hvorfor det er vigtigt ikke at blive alt for gode venner med ensomheden.

Du kan enten hente dine billetter på Horsens Ny Teater eller på www.horsensnyteater.dk/viprog.../invitation-sunders-glemmeder

16.500
risning

Solvejg
gjorde det rigtig godt
Sveja-galt om · 5 svar · 22 u

Lilla Hørrh Kun endelig og her mere - der er forbi teater af
Sveja-galt om · 5 svar · 23 u

Via 5 kommentarer mere

Horsens Kommune - En del af flokken
1. juni · 0

Mad Nørregaard, som er én af de mange dygtige medarbejdere, der arbejder i et af vores åbne aktivitetssentre.

Til daglig sørger hun for at arrangere en masse spændende aktiviteter, som alle på 65+ kan og vil kan deltage i. Det er et af tre undervisning i engelsk og i et dans, sang, sport, vandringer og udfordringer.

Hvis du har lyst og mulighed kan du på lørdag møde Nørregaard i HUBEN på Sønderborgs Høst i kl. 10-14. Her vil hun sammen med kolleger og frivillige fra de åbne aktivitetssentre elske på, hvad de kan tilbyde af spændende oplevelser.

Du kan blandt andet smage på hærsmagning og, søde popcorn og lækre indvi, smørbrød og meget mere.

Arrangementet er gratis for dig, der vil høre mere om de mange aktiviteter på vores åbne centre, men du er også meget velkommen, hvis du har en drøm om at blive frivillig medarbejder.

Hvis du nu ikke kan komme, kan du læse mere om vores åbne centre og finde det, der er nærmest dig lige her: <https://horsens.dk.../aktiviteter/aktiviteter/2020/02/2020aktiviteter>. Du er også altid velkommen til at ringe på tlf. **21.39.56.56** for at høre mere.




Horsens Kommune - En del af flokken
27. december 2017

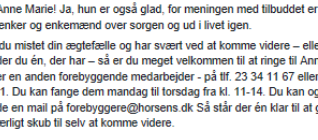
Da Aase for et halvt år siden pludselig mistede sin mand gennem 57 år, gik hun godt og grundigt ned med fløjt. Hun isolerede sig og havde ikke lyst til at se andre mennesker end sine børn og børnebørn. Men en dag dumpede der et brev ind ad postkassen med et tilbud om at få besøg af Anne Marie.

Anne Marie arbejder som forebyggende medarbejder. Det betyder bl.a., at hun inviterer alle 65+-årige, der er blevet alene, til at tage en temperatur på humøret. Det er selvsagt helt normalt at sorg efter tabet af en ægtefælle, men tilstanden skal helst ikke vare ved. Og det er netop det, Anne Marie og hendes kolleger kan hjælpe med.

Aases første reaktion på Anne Maries invitationen til en snak var, at det havde hun bestemt ikke lyst til, for "hvorfor skulle kommunen nu til at rode rundt i det?". Men hendes barm fik hende overtalt. Og det er hun lykkelig for i dag. En god snak med Anne Marie var nemlig til, at hun i dag ser helt anderledes på livet. Hun er blandt andet kommet med i en netværksgruppe for enlige kvinder, hun er på pletten, når Åpark Centret har spændende foredrag på programmet, og så er hun kommet med i ÆldreSagens ordning med tryghedsopkald.

Og Anne Marie! Ja, hun er også glad, for meningen med tilbuddet er at få alle enker og enkemænd over sorgen og ud i livet igen.

Har du mistet din ægtefælle og har svært ved at komme videre – eller kender du én, der har – så er du meget velkommen til at ringe til Anne Marie – eller en anden forebyggende medarbejder – på tlf. 23 34 11 67 eller 23 25 57 51. Du kan fange dem mandag til torsdag fra kl. 11-14. Du kan også sende en mail på forebyggere@horsens.dk Så står der én klar til at give dig et kærligt skub til selv at komme videre.






174

16 kommentarer
10 delinger

 Synes godt om

 Kommenter

 Del

Mest relevante


Din kommentar ...

Tryk på fløjt for at stå i kommentarop.


Lone Grønnemark Fantastisk godt for Åse og andre i samme situation. 🙌🙌🙌 Gid der var samme støtte og omsorg, når man pludselig står med en meget alvorlig sygdom som 65 mand, og skal passe job samtidig.

Synes godt om · Svar · 35 u

Vis 1 svar mere


Horsens Kommune - En del af flokken Hej Lone, Alle på 65+ er velkomne til at henvende sig til de forebyggende medarbejdere på egne eller andres vegne, hvis livet har taget en uventet drejning. Så hvis det kan give mening for dig, er du meget til at tage fat i de gode folk. Hilsner fra Anna - Horsens Kommunes kommunikationsafdeling

Synes godt om · Svar · 34 u


Susanne Thygesen Gælder det kun ældre der har mistet ægtefælle eller i alle aldre?

Synes godt om · Svar · 35 u

Vis 2 svar mere


Horsens Kommune - En del af flokken Hej Susanne, Forebyggeme kommer kun hos folk over 65 år, men hvis du har brug for sorggrupper til andre aldersgrupper, vil jeg anbefale at kontakte Horsens Sund By enten på deres Facebook-side eller ved at ringe eller skrive på 70 20 30 75 eller sundby@horsens.dk. De vil kunne hjælpe dig med at finde et tilbud, der matcher dine behov 😊 Hilsner fra Anna - Horsens Kommunes kommunikationsafdeling

Synes godt om · Svar · 34 u

Vis 13 kommentarer mere

Åbne aktivitetscentre viser ansigt på gågaden i Horsens

Folk på 60 + og førtidspensionister får indblik i, hvad der foregår i kommunens åbne aktivitetscentre.



Arrangement i mødegruppen, Lørdag.

Var det noget, som af tilfældet, fjerntliggende og af sig selv, og hvad er det?

Der er også flere på arrangementerne, når der kommer udfordringer i forbindelse med aktiviteter og frivillige fra kommunen, således som det er tilfældet med de to på 60+ og førtidspensionister – og andre tingene – af tilfældet.

Og der er også flere på arrangementerne, når der kommer udfordringer i forbindelse med aktiviteter og frivillige fra kommunen, således som det er tilfældet med de to på 60+ og førtidspensionister – og andre tingene – af tilfældet.

Og der er også flere på arrangementerne, når der kommer udfordringer i forbindelse med aktiviteter og frivillige fra kommunen, således som det er tilfældet med de to på 60+ og førtidspensionister – og andre tingene – af tilfældet.

I dag vil der være flere på arrangementerne, når der kommer udfordringer i forbindelse med aktiviteter og frivillige fra kommunen, således som det er tilfældet med de to på 60+ og førtidspensionister – og andre tingene – af tilfældet.

Sådan ser det ud med flere på arrangementerne, når der kommer udfordringer i forbindelse med aktiviteter og frivillige fra kommunen, således som det er tilfældet med de to på 60+ og førtidspensionister – og andre tingene – af tilfældet.

– Mange tingene vil der være flere på arrangementerne, når der kommer udfordringer i forbindelse med aktiviteter og frivillige fra kommunen, således som det er tilfældet med de to på 60+ og førtidspensionister – og andre tingene – af tilfældet.

På arrangementerne vil der være flere på arrangementerne, når der kommer udfordringer i forbindelse med aktiviteter og frivillige fra kommunen, således som det er tilfældet med de to på 60+ og førtidspensionister – og andre tingene – af tilfældet.

Frivillige vil ud og møde de ældre

Plejecenter Nørrevang laver happenings foran Brugsen.



– Vi skal ud og møde de ældre og vise dem, hvad vi kan tilbyde, siger aktivitetsmedarbejder Liz Langfeldt, der er med, når frivillige deler foldere ud foran Brugsen i Stensballe.

Hvorfor sidde hjemme i sofaen og trille tommelfingre, hvis man kan komme ud og møde spændende mennesker?

Sådan ser en gruppe frivillige på Plejecenter Nørrevang på det, og derfor har de nu arrangeret to små happenings foran SuperBrugsen i Stensballe med titlen 'Et lille skub' med det formål at få de ældre op af sofaen.

De to happenings foregår **tirsdag den 28. august og mandag den 3. september**, begge dage fra kl. 10-12.

Her vil de frivillige dele foldere ud med en invitation til at starte i en ny gruppe.

I første omgang bliver de ældre inviteret til brunch på Nørrevang **tirsdag den 25. september** kl. 10.00, hvor de for 30 kr. kan høre om centrets mange tilbud og tale om, hvilke aktiviteter de kunne have lyst til at deltage i.

– Vi ved, at ret mange ældre mennesker sidder hjemme uden det helt store netværk. Og især mændene har lidt svært ved at komme afsted. De bestemmer selv, hvad de vil lave i gruppen, og mødet kunne for eksempel starte med smørrebrød og snaps, siger aktivitetsmedarbejder Liz Langfeldt.

Hun tilføjer:

– Vi har øje for alle, der har lyst til at dele oplevelser med andre. Det er vores erfaring, at det ikke rigtig fører til noget at sende et brev ud til denne gruppe, da de ofte ikke har overskud til at reagere på det. Derfor håber vi på denne måde at møde de ældre ansigt til ansigt.

De frivillige tager også gerne hjem til de ældre for at fortælle om tilbuddene. Det vigtigste er at få spredt budskabet – og samtidig minde om, at det altid er godt at drage omsorg for hinanden.

Centerrådet har allerede nu arrangeret en ryste-sammen udflugt til Ålbø torsdag den 13. september.

Få mere at vide hos aktivitetsmedarbejder Liz Langfeldt, Plejecenter Nørrevang, Horsens Kommune på tlf. **51 72 47 86**.

Artikel: Os imellem og facebook? Juni 2018

Aldersdepression kan forebygges

Omkring 10% af alle ældre over 65 år vil på et tidspunkt opleve en let, moderat eller svær grad af aldersdepression. Det er med andre ord blevet en folkesygdom, som vi bør tage alvorligt. Vi er alle bekendte med nogle, der har trukket sig fra fællesskaber, ofte med ensomhed og depression til følge. Dem skal vi hjælpe.

Horsens Kommune deltager i Projekt Sikkert Seniorliv, hvor vi gennem afprøvninger arbejder med at forebygge aldersdepression. Vi har valgt at have særligt fokus på opsporing af borgere med aldersdepression eller som er i risiko for at udvikle aldersdepression. Hertil kommer at udvikle eksisterende tiltag. Vi har selskab af Thisted og Fåborg-Midtfyn kommune, så vi kan lade os inspirere af hinanden. Dansk Selskab for patientsikkerhed står for projektet, der støttes af Trygfonden.

Vi har afholdt en temadag på Horsens Teater, hvor der var næsten fuldt hus. Formålet var at gøre aldersdepression nærværende for os alle, sådan at vi begynder at tale om aldersdepression. På samme måde som vi for år tilbage i det små begyndte at tale om demens. Nogle frivillige, foreninger, naboer etc. har nu mere viden om området end før, og de ved, hvor de kan henvende sig med deres bekymringer. Lad budskabet sprede sig som ringe i vandet.

Et konkret tiltag er "En indgang" for borgerne. Det skal være tydeligt for alle, hvor man kan henvende sig, hvis livet har taget en uventet drejning, som man har brug for støtte til at håndtere. De forebyggende medarbejdere hjælper med afklaring og vejleder om aktiviteter og støtteligheder i kommunen. Er man en bekymret pårørende eller f.eks. medarbejder i kommunen, så er man også altid velkommen til at kontakte dem. Tlf. 23255751 Man-Tors kl. 11-14.

En af støttelighederne er Skiftesporet. Skiftesporet er et socialt rehabiliteringstilbud for selvhjulpne borgere fra 65 år.

Her kan man igennem et 3 mdr. forløb få støtte til at genfinde livsmodet og nye sociale fællesskaber. Det er et visiteret tilbud, der både kan foregå individuelt og i skiftesporets gruppe. Skiftesporet har i projektet bl.a. arbejdet med at gøre kollegaer rundt i organisationen opmærksomme på tilbuddet, da målgruppen ofte har svært ved at henvende sig. Skiftesporet kan kontaktes på 76293773. Der er indgået samarbejde med lægehusene og provstiet for at udbrede kendskabet til Skiftesporet og muligheden for samtale med en forebyggende medarbejder.



Forbedringsteamet fra Horsens på opstartsseminar. Vital Horsens, Biblioteket og Dansk Folkehjælp var repræsenteret sammen med Projektleder Ulla Hjort. Teamet forandres som projektet udvikler sig.

I projektet deltager Dansk Folkehjælp. De har gennem flere år haft et seniornetværk, der henvender sig til borgere der er alene og ensomme. Det har været en stor succes, men de oplever også, at det er svært at nå ud til dem, der har allermest brug for det. Derfor har Dansk Folkehjælp indgået et

samarbejde med De forebyggende medarbejdere og Skiftesporet om at finde borgere til det kommende seniornetværk.

Af andre konkrete tiltag kan vi kort nævne, at alle enker/enkemænd til borgere over 65 år får tilbudt besøg af de forebyggende medarbejdere som et led i at forebygge aldersdepression. Hertil kommer tilbud til ægtefæller til borgere, der flytter på plejehjem. Alle borgere der fylder 75 år inviteres til fødselsdagsfest. Det giver mulighed for at sætte fællesskabet i fokus samtidig med at borgere får viden om de muligheder der er for dem. Ønsker de i stedet et besøg af den forebyggende medarbejder i hjemmet, så er det fortsat en mulighed.

Projektet strækker sig frem til sommeren 2019. Fokus den kommende tid retter sig mod aktivitetsområdet, og hvordan de kan byde ind i projektet. Det kommer bl.a. til at handle om værtskaber og det inkluderende fællesskab. Herudover inkluderes Handicap og Psykiatri i forbedringsteamet, sådan at de ældre borgere på dette område også tilgodeses i arbejdet med at forebygge aldersdepression.

Hvis i vil høre mere om Projektet, Skiftesporet eller de forebyggende medarbejdere, så tøv ikke med at kontakte os. Vi kommer gerne ud og fortæller. Vi sender også gerne pjecer i kan give til borgere og pårørende.

Vi løfter i flok – og forebygger aldersdepression!

Skrevet af Dorte Lee, Ergoterapeut



TV 2 syd: Juni 2018: Om relationer og fællesskaber



Østjyllands radio
Aug 2018: Det lille skub

Horsens Kommune



Artikel i Sundhed og omsorgs medarbejderblad "OS imellem" Jan 2019

Flere får hjælp til et Aktivt Ældrelev

I Skiftesporet får borgere i alderen 65+ hjælp til at mærke glæden ved socialt samvær.

Fælles for borgere, der har fået hjælp af Skiftesporet er, at de har fået lysten og modet tilbage til et mere aktivt ældrelev.

"Det er så fantastisk at se den udvikling som borgerne i Skiftesporet gennemgår. Det gør en kæmpe forskel for dem, siger projektleder Dorte Lee.

I Horsens deltager Skiftesporets medarbejdere i projektet Sikkert Seniorliv, og her har de oplevet, hvor stor betydning det har, når flere står sammen om at gøre en forskel.

"Det fede er, at det ikke bare er et projekt. De nye samarbejder der er opstået, bliver implementeret som en naturlig del af vores hverdag," siger Dorte Lee.

Der er kommet et øget fokus på Skiftesporets tilbud. For eksempel tilbyder de forebyggende medarbejdere systematisk risikobesøg hos borgere over 65. på den måde får de kontakt til flere, der har brug for Skiftesporets tilbud.

"Det giver os langt flere henvendelser end tidligere og dermed mulighed for at hjælpe flere tilbage til et Aktivt Ældrelev med sociale fællesskaber og aktiviteter, der giver mening" siger Bente Bjerrum, der arbejder i Skiftesporet.

De åbne aktivitetscentre har sat fokus på samværet, og det hjælper mange borgere.

"Nogle borgere er mest interesseret i det sociale samvær. De vil ikke længere gå til en aktivitet. De motiveres af at mødes over en kop kaffe og snakke, så det er dejligt, at der nu er fokus på at skabe understøttende rammer for det", siger Bente Bjerrum.

Du kan hjælpe

Alle medarbejdere i Sundhed og Omsorg møder ind imellem borgere, som kan have brug for støtte til at komme op af lænestolen og i gang igen. Det handler tit om at få brudt mønsteret og mærke glæden ved det sociale samvær.

Derfor er vi alle forpligtet til at være opmærksomme og spørge om Skiftesporet må tage kontakt. Borgerne får sjældent selv taget kontakten, men vil meget ofte gerne have hjælpen.

Faktaboks

Skiftesporet er et socialt rehabiliteringsforløb for selvhjulpne borgere 65+ under Vital Horsens.
Kontakt: 76 29 37 73

Projekt Sikkert Seniorliv handler om at forebygge og opspore aldersdepression. Det foregår i samarbejde med Dansk Selskab for patientsikkerhed.

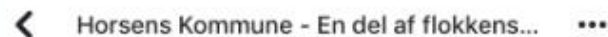




Mød Mie, Margit, Heidi og to gange Hanne! De er alle sammen forebyggende medarbejdere i kommunen, og for øjeblikket har de hæsblæsende travlt med at arrangere en stor fødselsdagssammenkomst på Rådhuset i Horsens.

I den forbindelse har de sendt en invitation ud til alle, der er fyldt 75 år i perioden fra den 15. august sidste år til den 1. februar i år. Er du så heldig at have modtaget en invitation med posten, kan du glæde dig til et stort arrangement på Rådhuset tirsdag den 26. marts 2019 fra kl. 13.30 til 16.00. Bor du i Brædstrup eller Østbirk, vil du i løbet af sensommeren modtage en invitation til et lignende arrangement på Søndergården i Brædstrup.

I efteråret 2018 tog ca. 150 ældre imod tilbuddet om en festlig eftermiddag, og ligesom sidste gang bliver du budt på lækre lagkager. Du får samtidig en masse nyttige tips om alt muligt mellem himmel og jord, som kan hjælpe dig med at få så god en hverdag som muligt. Måske har du brug for et høreapparat eller briller – eller en hjemmehjælper. Eller du vil gerne dyrke en hobby, flytte et andet sted hen eller træne din krop men er usikker på, hvordan du skal gribe det hele an.



Alt det og meget mere får du svar på, hvis du møder op. Du skal bare senest onsdag den 20. marts ringe eller sende en mail til den forebyggende medarbejder, som har sendt dig invitationen. Så er du sikker på en plads 😊



👍 Synes godt om 💬 Kommenter ➦ Del

👍❤️ 57

6 delinger

(Marts 2019)



Der blev holdt velkomsttale v/ Sundhedscenterleder Anne Sloth Egholm. Fokus var et aktivt ældreliv og perspektiver fra projekt Sikkert Seniorliv. 109 personer deltog i fødselsdagsarrangementet.

Horsens Kommune

Fast fokus på ældreressourcen

I Horsens Kommune ses de ældre som en ressource. De har tid, viden og livserfaring - og det kan alt sammen bidrage til velfærden.

AF THOMAS LA COUR I FOTO SCAPTORWINE, HANS PETER PEDERSEN

Horsensborgerne bliver ældre, og seniorernes ressource bliver gennemsnitligt flere. Der er stadig svage ældre, men der er en voksende gruppe, som har ressourcer til at bidrage til velfærden. Derfor har Horsens Kommune igenom de seneste år fremmet en ny fortælling om denne livsfase, så seniorlivet bliver andet end aldring og tab af funktioner.

"AlderBedst" og "Aktivt seniorliv" aktivt på hver deres måde seniorernes ressourcer, afliver tabet, skaber fællesskaber og hjælper livskvaliteten.

Lad de ældre selv definere det gode ældreliv.
Tankerne bag AlderBedst blev sat til-

bage i 2012, og siden har projektet været båret frem gennem to forskellige runder, der skulle definere indsatsområder og prioriteringer. Det har fra dag ét været hensigten, at seniorerne selv skulle udstikke rammerne og fylde dem ud. Første runde var et fremtidsværksted, hvor man forsøgte at få byens seniorer til selv at definere de områder, der skulle prioriteres i de efterfølgende fire år. Anden runde var AlderBedst-konferencen i Interi Atrium, hvor alle foreninger med tilbud til seniorer blev udbudt, og kommunen viste nogle af de nyeste teknologiske løsninger, der kunne fremme håndtering af ældrelivet og give størst mulig selvstændighed og uafhængighed. Konferencen samlede 6-700 seniorer.

Samtalecaféer på bibliotekerne og i Sund By butikken
Tredje runde er sat i værk og skal løbe frem til 2021. I 2018 har kommunen med hjælp fra Ældrerådet været på gader og stræder og udført de ældre, hvad et godt ældreliv er, og hvad ældre kan bidrage med til lokalsamfundet. Der har været interviewere i alle de større oplandsbyer og på Søndergade i Horsens.

"AlderBedst er en bevægelse, der drives af ambassadører blandt ældre for dermed at udvikle og sammenstykke den nye fortælling om ældrestyrken."

Karin Holland
DIREKTØR FOR VELFÆRD & UNGDOM I HORSENS KOMMUNE

Flere udtrykte, at der bør gøres noget ved det tomrum og tab af identitet, der sker efter et langt liv på arbejdsmarkedet. Hvordan holder man sig i form, mentalt som fysisk? Mange savner en fortsat tilknytning til arbejdspladsen, når de går på pension, siger Karin Holland, der er direktør for Velfærd & Sundhed i Horsens Kommune.

Derfor arbejder man på at skabe nogle samtalecaféer på bibliotekerne og hos Horsens Sund By. Steder, hvor de ældre kan vedligeholde arbejdslivets sociale relationer og have fingrene på samfundspulsen. Men det er meningen, at caféerne skal være selvstændige.

Det gælder med alt, hvad vi sætter i søen: Det skal drives frem og vedligeholdes af de ældre selv. Så kan det være, at en idé dør efter en tid og afløses af en ny. Vi vil ikke skabe nogen nye statiske tilbud; det skal skabes, drives og udvikles af brugerne selv, siger Karin Holland.

Bedre viden om teknologi

Der var også efterlysninger af mere tilgængelig viden om nye teknologier og smarte løsninger. For teknologiske landvindinger er der rigeligt af, men det kan være svært at få øje på skoven

for bare træer. Eller det kan være svært at blive dus med ny tilgængelig teknologi, der ellers kan hjælpe til at gøre hverdagen lettere. Løsningen på de problematikker kan være temacaféer for eksempelvis pårørende til demante, borgere med nedsat hørelse eller syn, hvor smarte løsninger kan præsenteres, og der samtidig kan være teknologikorpser af seniorer, der tager rundt og introducerer ny teknologi.

Vigtigt bidrag fra Ældrerådet

AlderBedst arbejder tæt sammen med Ældrerådet, der har været mere end en aktiv medspiller. Rådet har bl.a. hjulpet med at interviewe seniorer i Horsens og oplandsbyerne.

Da vi blev spurgt, om vi ville hjælpe, var vi slet ikke i tvivl. Vi kunne rigtig godt lide konceptet med at komme ud og tale med borgerne i egen højde. Du kan godt holde et borgermøde, men det vil næsten altid være de samme, der tager ordet. Her kunne alle komme til orde, og langt de fleste havde lyst til at bidrage, siger Niels Rasmussen, der er formand for Ældrerådet.

At det primært var ældre, der stod og frøs foran kølbanden for at tale med borgerne, bidrog også til den samlede fortælling om AlderBedst.

AlderBedst er en bevægelse, der drives af ambassadører blandt ældre for dermed at udvikle og sammenstykke den nye fortælling om ældrestyrken, siger Karin Holland.

Forebyggelse af ensomhed

Den samme tankgang præger indsatsen "Aktivt Seniorliv", der startede som et projekt "Sikkert Seniorliv" finansieret af Dansk Selskab for Patientikkerhed og Trykforbunden, og som i efteråret skal evalueres og ses videre i nyt kommunalt regi. Projektets overordnede mål er at opspore og forebygge ensomhed blandt seniorer.

Man er ikke nødvendigvis ensom, fordi man er alene, men ofte kan tabet af en ægtefælle eller et farvel til arbejdsmarkedet og det netværk, man havde der, betyde ensomhed og isolation. Det kan indsatsen i Aktivt Seniorliv helt sikkert gøre en positiv forskel, siger sundhedscenterleder Anne Sloth-Egholm, der er medlem af styregruppen.

Det er ikke nyt, at man forsøger at hjælpe ensomme ældre, men Aktivt Seniorliv har i høj grad effektiviseret indsatsen gennem nytænkning. Arbejdet har sikret en styrkelse af tre eksisterende tilbud, udvikling af tre nye tilbud og igangsættelse af tre nye samarbejder på tværs af civilsamfund, borgere, kommune og private aktører.

Det handler meget om at afbudsere ensomhed, opspore ensomme ældre og have nogle attraktive og virksomme tilbud klar til de ældre, der har behov for det, siger Anne Sloth-Egholm.

Ensomhed er en alvorlig trussel mod folkesundheden. Ensomme ældre spiser ofte mindre og får lettere vitaminmangel. Ensomhed kan medføre depression, og der er sågar studier, som peger i retning af, at



MENINGSFULDT ÆLDRELIV



Ålder Bedst konference tiltrak hundreder af seniorer.

depression og udviklingen af demens kan hænge sammen. Så der er god grund til at gøre en indsats mod ensomheden – også når man nøjes med at tage de sundhedsøkonomiske beiler på.

Bekymring er nok til at hjælpe

Derfor styrede man de forebyggende hjemmebesøg, hvor kommunen op søger borgere, der skønnes at stå i en sårbar situation. De forebyggende hjemmebesøg er både forankret i lovgivningen og et ekstraordinært tilbud, bekymrede borgere kan gøre brug af.

– Hvis man er bekymret for en nabo over 65, kan man ringe til kommunen og give et tip. Så sender vi et brev til vedkommende med et tilbud om besøg. Hvis vi ikke får nogen reaktion, tager vi også ud og ringer på, siger Anne Sloth-Egholm.

Hvis den ældre har brug for en indsats mod ensomhed og isolation, kan

tilbuddet f.eks. være de åbne aktivitetscentre, hvor ældre kan skabe nye netværk, eller Skiftesporer, der er et tilbud om social rehabilitering, til borgere over 65, som har brug for ekstra støtte. Styrelsen af både de forebyggende hjemmebesøg og Skiftesporer kan aflæses i sidstnævntes statistik. Hvor der i 2016 var 30 borgere (gen-nem forløb på Skiftesporer, var antallet steget til 57 og 80 i henholdsvis 2017 og 2018.

Godt værtskab

På aktivitetscentrene har man gennem "Godt værtskab" arbejdet på at få nye til at føle sig mere velkomne. De åbne aktivitetscentre er primært drevet af frivillige kræfter, og det er uhyre vigtigt, at nye brugere føler sig vel modtaget allerede ved første besøg. Det er lidt af en opgave, når aldersforskellen på brugerne kan spænde over 30 år, og de samtidig kan komme med meget forskellige baggrunde.

– Der er mere end 600 frivillige, som hjælper på aktivitetscentrene, og næsten 3000 ældre gør jævnligt brug

af tilbuddet. Det synes jeg er imponerende tal. Selvom rammerne er kommunale, er det i høj grad frivillige kræfter, der driver tilbuddet, siger Anne Sloth-Egholm.

Samtidig har man lavet et særskilt tilbud på aktivitetscentrene til de ældre, der har brug for professionel støtte fra personalet, når de skal aktiveres.

Samarbejder på tværs

Succesen med Aktivt Seniorliv hænger i høj grad sammen med de samarbejder på tværs, der er hele projektets udgangspunkt. Hvor man i gamle dage havde en tendens til at lave tilbud i kommunalt regi, som foreningslivet ligeså godt kunne stå for, handler Aktivt Seniorliv om at finde de bedste tilbud på tværs og formidle dem i fællesskab. Således samarbejder Horsens Kommune med Dansk Folkehjælp om at få byens ældre tilmeldt til Dansk Folkehjælps SeniceNET, der blandt andet arrangerer udfugter og andre netværksdannende aktiviteter. Det frivillige projekt "Det lille skub" på Nørrevang er et andet eksempel på et initiativ, som alle samarbejdspartnerne i Aktivt Seniorliv promoverer. "Det lille skub" er et tilbud til alle ældre, der har lyst til at komme ud og møde andre mennesker i uformelle rammer, de selv er med til at udstikke.

Både medarbejdere, frivillige og ældre er med det at skabe og vedligeholde mange af tilbuddene, der er båret af frivillighed. Samtidig er mange af de løbende indsatser at betragte som forsøg.

– Det er vigtigt, at det er medarbejderne selv, der udvikler ideerne sammen med de frivillige og brugerne. Vi skal hele tiden prøve nye initiativer af og se, hvad der virker. Det, der virker, skal nok leve videre, når brugere, frivillige og medarbejdere selv har ejerskab, siger Anne Sloth-Egholm. ■



"Der er mere end 600 frivillige, som hjælper på aktivitetscentrene, og næsten 3000 ældre gør jævnligt brug af tilbuddet. Selvom rammerne er kommunale, er det i høj grad frivillige kræfter, der driver tilbuddet."

Anne Sloth-Egholm
NETUM AF STYREGRUPPEN

April 2019: Pressemeddelelse, Artikel i Horsens folkeblad samt på Horsens kommunes medarbejderportal

Tænder en gnist hos ensomme ældre

Tove skiftede spor og slap fri af dystre tanker.



Tove Outzen har sammen med Dorte Lee, der er ergoterapeut i Skiftesporet, fundet ud af, hvad der giver hende energi. Det er at male, lave mad, arrangere smukke blomster, få frisk luft og gå en tur hver dag.

Af Mette Pamperin Rasmussen

Mørke dage. Tristhed, søvnløshed og tappet for energi. For et år siden følte 77-årige Tove Outzen ingen glæde ved livet. Hun isolerede sig bag nedrullede gardiner i sin lejlighed, og havde det mildest talt skidt. På et tidspunkt blev det så slemt, at Tove kom til lægen.

Her hørte hun om Skiftesporet i Vital Horsens, som er et tilbud til personer over 65 år, der på den ene eller anden måde er gået i stå. Det kan for eksempel være efter tabet af en ægtefælle, i forbindelse med sygdom eller depression.

I forløbet får man individuelle samtaler og mødes i en gruppe med andre. Målet er at komme tilbage til en hverdag med glæde og aktivitet.

- Jeg ringede op. Tre dage senere fik jeg besøg herhjemme og så startede jeg i gruppen. Først syntes jeg, at det var svært at lukke op og fortælle, hvordan jeg havde det, men jeg opdagede, at de andre deltagere lyttede. Jeg ikke var alene. Vi var flere, der havde det skidt. Det var faktisk en befrielse at kunne tale om det.

Undersøgelser viser, at 4% af personer i alderen 65+ føler sig ensomme. Det tal stiger til 6-8% i alderen 75+, og følelsen af ensomhed stiger markant fra ca. 85 års alderen. Der kan være mange årsager til ensomhed -tab af nære relationer, flytning, inkontinens, sygdom og funktionsfald. Hertil kommer, at risikoen for at udvikle depression er 10% for personer i alderen 65+. Skiftesporet hjælper uanset om det er en ny følelse af ensomhed eller en følelse personen har gået med igennem længere tid.

- Et forløb hos os starter med en samtale i hjemmet om borgerens aktuelle situation og hvilke mål vi skal arbejde hen imod. Det behov, man har, afgør, om man ud over et individuelt forløb tilbydes en periode i Skiftesporets gruppe. I gruppen drøfter vi relevante emner som gode råd om søvn, om vaner og at slippe bekymringer. Vi lægger særlig vægt på motivation gennem gode oplevelser i fællesskaber, siger Dorte Lee, der er ergoterapeut i Skiftesporet.

Mod på fællesskabet

Tove Outzen har i Skiftesporet fået inspiration til meditation og afspænding og været på udflugter med sin gruppe til Juelsminde, Jellingestenene og Den genfundne bro. Men det, det har betydet allermest, er samtalerne med en terapeut. Faktisk har hun fået løst nogle problemer i familien, som hun har spekuleret over i flere år.

- Jeg opdagede, at her var der tid til at lytte og rumme mig. Det har lettet at få mulighed for at tale om de ting, der var svære, og jeg har fået mod til at få problemerne løst. Mit fællesskab er kommet tilbage.

Tove har også fået fokus på at gøre ting, som gør hende glad og har fundet frem til, hvad der giver hende den nødvendige energi i hverdagen.

- Det har betydet alt for mig at komme i Skiftesporet - at jeg blev lyttet til og taget alvorligt. Jeg har fundet glæden. Nu elsker jeg at finde en spændende opskrift, lave god mad og mødes med gode veninder eller mine børn, børnebørn og oldebørn.

Ikke mindst er det vigtigt at have gode værktøjer og energi på kontoen, når det indimellem bliver svært.

- Så finder jeg det frem, jeg har i rygsækken. Alting ser bare lysere ud efter en god gåtur..."

Skiftesporet tilbyder personer i alderen 65+ hjælp til at bryde ensomheden og genvinde glæden ved fællesskaber. Forløbet er gratis og man er velkommen til at ringe at høre mere på 7629 3773.



Hvis tingene går lidt i stå, er det vigtigt at finde ud af, hvad der giver dig ny energi – og det skal man nogle gange have lidt hjælp til.

For et år siden følte 77-årige Tove Outzen ingen glæde ved livet. Hun isolerede sig bag nedrullede gardiner i sin lejlighed, og havde det mildest talt skidt. Men så hørte hun om Skiftesporet i Vital Horsens, som er et gratis tilbud til personer over 65 år, der på den ene eller anden måde er gået i stå.

Tove ringede til Skiftesporet, og tre dage senere fik hun et besøg i hjemmet, der betød at hun startede i gruppen. Og selvom hun i starten oplevede, at det var svært at lukke op og fortælle, opdagede hun hurtigt, at de andre deltagere faktisk lyttede – og at hun ikke var alene. Det var en befrielse for Tove.

Sammen med hendes gruppe har hun bl.a. fået inspiration til meditation og afspænding og været på udflugter til Juelsminde, Jellingestenene og Den Genfundne Bro. De gode oplevelser har, sammen med samtaler med en terapeut, løsnet op for nogle problemer, som hun ellers har spekuleret over i flere år.

I dag nyder Tove at male, lave mad, arrangere smukke blomster, få frisk luft og mødes med gode veninder eller hendes børn, børnebørn og oldebørn. Mest af alt har hun fået fællesskab tilbage i livet.

Når Tove i dag oplever at livet kan være lidt svært, finder hun de nye værktøjer frem, hun har fået i rygsækken. For som hun siger, ser alt bare lysere ud efter en god gåtur...

Hvis du vil høre mere om Skiftesporet, er du meget velkommen til at ringe på 7629 3773.



Artikel i Sundhed og omsorgs medarbejderblad "OS imellem" Maj 2019

Ensomhed mistrives i Fællesskaber.

Ensomhed opstår, når et menneskes behov for sociale relationer ikke opfyldes. Der er stor variation for, hvor stort behovet for at have sociale relationer er, fra person til person. Ensomhed er en grundfølelse som de fleste mennesker mærker på et tidspunkt.

Møder du et menneske, som:

- Trækker sig fra samvær
- Virker ængstelig
- Er generel utilfreds
- Har nedsat hørelse
- Udstråler lavt selvværd
- Virker irritabel
- Mangler struktur i sin hverdag
- Er fysisk inaktiv
- Virker utryg
- Giver udtryk for at savne venner
- Har et selv vurderet dårligt helbred
- Virker trist og depressiv

Fakta:

125.000 gange årligt kontaktes praktiserende læger, pga. ensomhedsproblematikker.
3.500 gange årligt begraves en dansker uden nogen form for netværk til at deltage i afskeden.
10.000 indlæggelser skønnes at skyldes manglende netværk.
Undersøgelser viser at antallet af ensomme 80+ årige ligger på samme niveau som for de 16-29 årige.

Så tænk over, om dét menneske i bund og grund er ensom.

Der er tabu forbundet med at være ensom. Og det er svært at ændre noget på egen hånd.

Der skal som regel to til, at skabe en forandring.

Gør en indsats for at se mennesker omkring dig!

Hils på mennesker du møder på din vej. Et smil er en kort vej, til at gøre en dag god for andre.

Inviter andre ind i de fællesskaber du kommer i, eller vær med til at udbrede dit kendskab til, hvor der findes gode fællesskaber.

Læs mere i næste udgave af Os imellem, hvor der gives bud på aktivitets- og samværstilbud for borgere 65+.