

01 NOV. 14

KOM MED!

et samarbejdsprojekt
om fællesskaber
og bevægelser for
ældre

Kom med! er et projekt, hvor lokale foreninger, Hillerød Kommune og Frivilligcenter Hillerød samarbejder om at hjælpe ældre, der kan have gavn af og lyst til at deltage i sociale fællesskaber med fysisk bevægelse.

Kom med! vil gerne, at ældre borgere, der i dag føler sig uden for fællesskaber, får mod på og lyst til at deltage i aktiviteter, der har fokus på bevægelse og socialt samvær i civilsamfundet.

Tanken bag **Kom med!** er også at skabe større tradition for samarbejde på tværs af kommune og foreninger til gavn for projektets målgruppe.

Frivillige foreninger og kommunale medarbejdere, der alle beskæftiger sig med ældre borgere, udgør derfor projektets udviklingsgruppe. Det er deres viden, ideer og erfaringer, der former projektets indsatsområder.

Udviklingsgruppen består af patient-, idræts- og sociale foreninger samt repræsentanter fra træningssektion, hjemmepleje og andre kommunale enheder. Gruppen har mødtes flere gange for at blive klogere på hinanden, skabe netværk på tværs og vidende erfaringer om ældre, motion, fællesskaber og ensomhed.

Der er kommet en masse interessant ud af at mødes på tværs af civilsamfund og kommune. Vi har bl.a. lært, at "ensomhed eller sårbarhed kommer i mange farver og størrelser" – at man kan være sårbar i forskellige situationer, på forskellige måder og forskellige tidspunkter. At der allerede findes et stort udbud af relevante aktiviteter i foreningslivet, men at de skal være nemmere at finde, komme afsted til og deltage i.

Kom med! fokuserer derfor både på at synliggøre eksisterende aktiviteter og udvikle nye aktiviteter. Det skal være nemt at finde frem til aktiviteter, som ældre medborgere i Hillerød kan deltage i – både for personen selv, pårørende, professionelle mm., som kan hjælpe den ældre på vejen dertil.

- Måske skal flere aktiviteter placeres tættere på kommunens træningssektion? Måske er der behov for at oprette et korps af frivillige, der følger de ældre til en aktivitet? Måske foreningernes inviteres indenfor på plejecentre? Eller måske kan en medarbejder fra træningssektionen uddanne frivillige instruktører til at gøre enkel gymnastik med en bestemt gruppe ældre? Mulighederne er mange ... - og i **Kom med!** vil vi meget gerne understøtte eksisterende og nye initiativer på ældreområdet – så kontakt os endelig!

Du kan læse meget mere om **Kom med!** i projektbeskrivelsen.



Kom med!

- og lad os samarbejde på tværs

Vi har sat Birgitte Lynge, forebyggelseskonsulent i Hillerød Kommune og Ole Petersen, bestyrelsesformand i Hjertereforeningen Hillerød Lokalkomite i stævne til en snak om ældre, sårbarhed og samarbejder.

Birgitte og Ole arbejder begge med ældres trivsel og forebyggelse, men på forskellige måder og med forskellige udgangspunktet, og kan derfor byde ind med forskellige erfaringer og viden – til gavn for hinanden og jer!

[Kan I fortælle lidt om, hvad I hver især arbejder med, og hvordan I har kontakt til ældre borgere](#)

Birgitte Lynge, forebyggelseskonsulent i Hillerød:

Jeg står for at foretage de lovpligtige forebyggende hjemmebesøg til borgere, som er fyldt 75 år. Alle borgere over 75 år tilbydes et forebyggende hjemmebesøg om året, men besøget er frivilligt. Det er et forebyggende og sundhedsfremmende tilbud, så vi snakker om helbred, kost, motion, aktiviteter, netværk osv.

Sammen med ergoterapeut Helle Sandø har jeg startet kurset "sundt seniorliv" i GrønnegadeCentret. Det er en kursusrække, som særligt dem jeg møder i mine forebyggende hjemmebesøg deltager i. Det er et alletiders kursus, hvor borgerne danner relationer og venskaber og ny viden og erfaringer om at leve et sundere liv. Vi oplever, at det virker, deltagerne kommer ud af døren, gør noget ud af sig selv, er aktive, bliver mere selvhjulpne (Læs mere her om Aktivt seniorliv). Gennem erfaringsudveksling bliver deltagerne opmærksomme på deres eget hverdagsliv, og de får idéer og hjælp til at skabe de forandringer, som de har brug for. Vi taler om, hvad der sker, når vi bliver ældre og om, hvordan man mestrer sin hverdag. For tiden er temaet fysisk aktivitet, alle er udstyret med en skridttæller, og vi bliver opmærksomme på, hvor mange eller hvor få skridt, man tager i løbet af en dag.

Ole Petersen, bestyrelsesformand i Hjertereforeningen Hillerød Lokalkomite:

I Hjertereforeningen har vi hjertecafé seks gange om året, og det har vi haft de seneste fem år (Læs mere om Hjertecafé her). Her kan deltagerne få rådgivning af en hjertesyggeplejerske, få målt blodsukker og blodtryk mm. Herefter har vi en foredragsholder på om forskellige temaer, f.eks. et foredrag om hjertesvigt og symptomerne herpå. Vi har også haft Skansecykler ude og vise elcykler frem, så folk kan cykle og bevæge sig på trods af hjerteproblemer. Vi afholder også kurser i førstehjælp, og om hvordan du bruger en hjertestarter. Vi er med på kræmmermarked og Slotsstistafetten, hvor vi måler blodtryk og taler med folk. To gange om året tager vi blodtryk hos Matas og på apoteket, ligesom vi også deltager på Naturens Dag.

Og så er der hjertemotion. Jeg fik en hjerteroperation i 2001 og fik en 3-dobbelt bypass, og jeg kunne dengang ikke få hjælp til genoptræning. Det synes jeg var forkert. Derfor har jeg sat hjertemotion i gang, og siden 2012 har vi haft en aftale med Hillerød Fysioterapi og Træningscenter, et slags partnerskab, hvor vi begge spytter penge i, sammen med Hjertereforeningen på nationalt plan, så folk med hjerteproblemer kan træne og genoptræne sammen med ligesindede. Vi har haft over 180 mennesker igennem (Læs mere om hjertemotion her). Med hjertemotion bliver folk trygge ved hjerte og krop, så det er vedligeholdende træning. Vi har fokus på den sociale ulighed i sundhed, og vil hjælpe derfor med at holde deltagerbetalingen nede. Og efter motionen og træningen kan folk snakke – om det de går og tumler med – med andre, som forstår dem. Det hjælper både dem selv og deres familie.



Møder I ældre, som I anser som sårbare og hvor?

Birgitte: Vi har desværre ikke ressourcer til at være opsøgende over for dem, der ikke reagerer på mit brev. Det betyder, at det ofte er dem, der har overskuddet og ikke de mest sårbare ældre. Der er 3000 ældre i målgruppen i Hillerød Kommune, og jeg når 500 besøg på et år.

Ole: Det er et meget forskelligt publikum, vi møder. På kræmmermarkedet er der mange overvægtige og rygere, på Naturens Dag er det børnefamilierne og til Slotsstistafetten er det idrætsfolkene, der kommer. Her er det mere i forebyggende øjemed, før de bliver syge. Til Hjertemotion har 98 % en hjertesygdom, og resten er pårørende. Derfor er det folk, som er blevet syge. Det er ofte ældre mennesker, selvom vi også har unge.

[Kan kommunale medarbejdere og frivillige foreninger samarbejde mere? - og hvilke muligheder ser i?](#)

Birgitte og Ole er enige om, at det er ærgerligt, at de sårbare er svære at ramme med de forebyggende hjemmebesøg, og de er enige om, at både kommune og foreningsliv er presset grundet besparelser. Med flere midler ville man kunne forebygge bedre og undgå, at folk bliver alvorligt syge.

Ole mener, at foreningerne med fordel kunne komme i betragtning i forhold til Ældrepuljen, og at Hjertemotion er en super billig måde at forebygge indlæggelser mm. I Hjertereforeningen vil de meget gerne i dialog med ansatte i kommunen og politikere.

De ser begge et stort potentiale i forhold til at samarbejde, at kende til hinanden tilbud, henvise borgerne til hinanden osv.

Med Kom med! ser de mulighed for at få et fælles fokus på de sårbare ældre, og et fokus på, hvor mange frivillige kræfter, som allerede gør en stor forskel. At det handler om at opbygge en positiv relation, hvis der skal være et positivt samarbejde. Måske kunne man danne fælles front, så de unge blev bedre oplyst om frivilligt arbejde.

Del din viden og ideer - og gør det nemmere at Komme med!

Har du en god idé til, hvordan det bliver nemmere at finde og deltage i motionsaktiviteter for ældre?

Hvordan vi bedre kan bruge de ressourcer og den viden, vi hver især har til at sårbare ældre, får lyst til og mod på at deltage i sociale og motionsbaserede fællesskaber? Kender du til allerede eksisterende initiativer på området?

- Så kontakt os endelig! Vi samler og formidler alle ideer i et inspirationskatalog på www.frivilligcenter-hillerod.dk/foreninger/kom-med

Viden og inspiration om hvordan flere ældre kan Komme med!

- Rapport: 'Sårbarhed og handlekraft i alderdommen'. KORA, september 2014.
- Gåbusser. Randers Kommunes frivillige initiativ, der hjælper ældre at komme ud af døren og gå en tur.
- Gå i gang. Samarbejde mellem DGI og flere patientforeninger om at motiverer til et mere aktivt liv.

Kom med! - find det hele ét sted

For at gøre det nemmere for samarbejdspartnere, borgere og alle andre interesserede, har vi samlet alt, der har med Kom med! at gøre, ét sted:

På www.frivilligcenter-hillerod.dk/foreninger/kom-med kan du læse mere om projektet, finde aktiviteter og arrangementer med fokus på bevægelse for ældre i Hillerød.

Brug endelig hjemmesiden til at skabe opmærksomhed om relevante aktiviteter og arrangementer i din forening, institutioner eller organisation.