



Brug hinanden

11 historier om frivillighed

Redaktion: Frivilligafdelingen

Tekst: Gitte Roe Eriksen

Foto: Stefan Kai Nielsen, EKKO Pressefoto

Grafisk design: Lotte Rask

Tryk: KLS Grafisk Hus A/S

Oplag: 15.000 november 2011

Brug hinanden

11 historier om frivillighed

Indhold

Til dans på tastaturet	4
Unge hjælper ældre	6
Tryghed foran computeren	8
Mod på livet igen	10
Ekspllosion af motion	12
Maden smager bedst i godt selskab	14
Suppe-succes i sognegården	16
Frivillige bag gulvskrubben	18
Med i forreste række	20
Samarbejde giver bonus.....	22
Lidt snak og omsorg i bylivet.....	24



Forord

Gang på gang søsætter lokalafdelingerne nye spændende tiltag. Og her kan det være en god ide at kigge hinanden over skulderen. Med 217 "tænketanke" i landet, giver det rig mulighed for at udveksle erfaringer og gøre brug af hinandens ideer. En aktivitet fra Nordjylland kan sagtens gentages med lige så stor succes på Bornholm – måske endda som en ren kopi eller også skal ideen tilpasses – og naturligvis omvendt.

Der bliver allerede i dag tilbudt et væld af aktiviteter og arrangementer rundt omkring

i Ældre Sagens 217 lokalafdelinger. Samtidig bliver der holdt et vågent øje med de politiske beslutninger, der vedrører ældre i kommunen. Ofte foregår der også en god dialog og samarbejde mellem de enkelte lokalafdelinger og de kommunale medarbejdere, netop til gavn for borgerne.

I dette hæfte er der fortællinger fra 11 lokalafdelinger. Pluk løs af de gode ideer. Lad jer inspirere og sæt i gang.

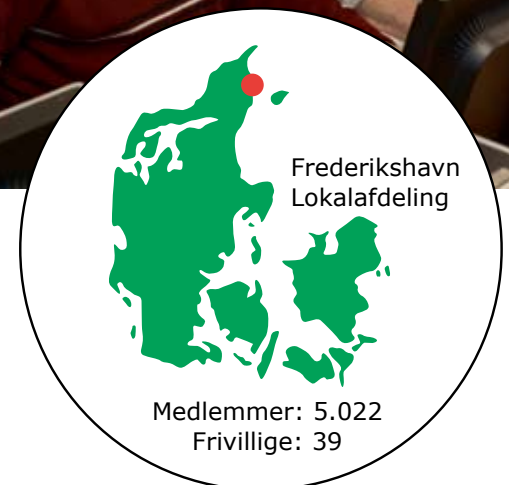
Med andre ord: **Brug hinanden.**



Til dans på tastaturet

I Frederikshavn strømmer det til med kursister, der ønsker at blive dus med computeren

Foto: Ajs Smed Nielsen, De Professionelle



At sidde foran en computer, et tastatur og en "mus" for allerførste gang kan være en stor mundfuld. Det ved man i Frederikshavn Lokalfdeling. Man ved også, at det kan være nødvendigt at lære at bruge en computer – ikke mindst set i lyset af, at kommunen har fravalgt frimærke-breve til borgerne til fordel for at informere via kommunens hjemmeside. Det blev startskuddet til en række it-kurser i samarbejde med det lokale bibliotek.

"Jeg læste i avisen, at kommunen stoppede med at sende breve ud. Og der er jo stadig mange, der ikke kan bruge en computer. Samtidig bortfaldt tilskud til undervisning på VUC, og så bliver disse kurser for dyre for mange. Så noget måtte vi jo gøre," fortæller Lena Sørensen, lokalbestyrelsesformand i Frederikshavn.

Begynderstadie

Lokalfdelingens it-mand Jan Ove Eriksen kontaktede kommunen for at høre, om lokalfdelingen kunne få lov at benytte Frederikshavns Biblioteks datastue. Og der var hul igennem. Lokalfdelingen fik stillet datastuen til rådighed tirsdag og torsdag fra kl. 13.30 til 15.30 – hvilket betød lokale, computere samt en "hotline" til en medarbejder fra kommunen, hvis der var vrøvl med maskinerne.

"Vi er startet helt fra bunden med at bruge tid på både at lære tastaturet at kende, men også at bruge en "mus". Og så er vi gået videre til at lære at skrive og sende mails, at bruge søgefunktionen google og skrive breve," forklarer Lena Sørensen.

Frivillige undervisere

Men inden de 15 kursister, der havde tilmeldt sig kurset, kunne sætte sig foran computerne, skulle

lokalafdelingen skaffe frivillige, der kunne undervise. Og det viste sig at være en let opgave. Lokalfdelingen annoncerede i deres eget lokale program og i "det sker", og så ringede telefonen ellers.

"Vi fik hurtigt syv frivillige – fire mænd og tre kvinder og inviterede dem på morgenkaffe og introduktion til kurset. De fik udleveret undervisningsmateriale, usb-stik, mapper og materiale med opgaver, som Ældre Sagen har udgivet," fortæller Lena Sørensen og fortsætter:

"Det var meningen, at de skulle skiftes til at undervise, men de er alle sammen kommet hver gang".

Kursisterne har betalt 10 kr. pr. gang til udgifter af papir og mapper.

På venteliste

It-kurserne er så populære, at der nu er venteliste til næste år på over 60. Lokalfdelingen er i fuldt sving med at evaluere tilbuddet.

"Det kan være, der til næste år er behov for både begynderkursus og et kursus for videregående. Men jeg tror, det bliver et fast tilbud – også om fem år. Samtidig skal vi vurdere, om der er behov for så mange undervisere hver gang. Det er jo ikke sikkert, behovet bliver ved med at være der, men det må vi jo hele tiden vurdere", siger Lena Sørensen. ●

Unge hænder hjælper ældre

Har man som pensionist ikke lige en handymand ved hånden til praktiske gøremål, så stiller elever fra Helsingør Ungdomsskole op og klarer opgaverne

Helle Wolstrup er for nyligt flyttet, og det har resulteret i mindre væglads til mange af hendes malerier, der i stedet er blevet sat på loftet. En opgave, hun dog ikke selv kunne klare, og derfor kontaktede hun "Den hjælpende hånd". En ordning, som ungdomsskolen sammen med Ældre Sagen i Helsingør har fået sat på skinner og som varetages af elever fra Helsingør Ungdomsskoles Alternative klasse.

Nye øjne

Det var den daværende leder af lokalafdelingens aktivitetsudvalg Gudrun Guttormsen, der sammen med lærer Thor Ebbesen fik sat ordningen i gang. Gudrun havde gennem 27 år haft et bijob på ungdomsskolen, og da Thor Ebbesen en dag løb ind i hende på bowlingbanen, blev ideen født.

"Jeg kendte jo de her unge, og tænkte, om de ikke kunne gøre noget for den ældre generation, og Thor var optaget af, at få de unge ud i samfundet og give dem nogle positive oplevelser," husker Gudrun Guttormsen om ordningens start.

Hun har selv benyttet sig af "Den hjælpende hånd" flere gange. Bl.a. har hun fået sat en postkasse op, og den vakkelvorne havebænk har fået en skrue.

"Der er jo tale om elever, som folkeskolen ikke kan rumme af en eller anden grund. Og ideen var også, at de unge og de ældre kunne lære at se hinanden med positive øjne", tilføjer Thor Ebbesen.

Rykker ud hver fredag

Det er Thor Ebbesen, der er kontaktperson for ordningen. Hver fredag tager han med sit hold af to-tre



elever ud til "kunderne" og udfører forskellige praktiske opgaver. Kunden betaler 50 kr. for kørsel.

"Eleverne oplever, hvad det vil sige at blive ældre i det danske samfund, og får også nogen gange gode historier med hjem. En ældre dame fortalte engang om tyskerne under krigen i Helsingør. Og en gang skulle vi sætte en lampe op for en mand, og det endte med, at jeg satte lampen op, mens han spillede Rommy med eleverne," fortæller Thor Ebbesen.

Eleverne tager med ud på skift, men nogle gange bliver de også valgt ud efter, hvad de kan, som for eksempel at programmere kanaler på fjernsynet. Ordningen er i øvrigt ansvars- og arbejdsskadeforsikret.

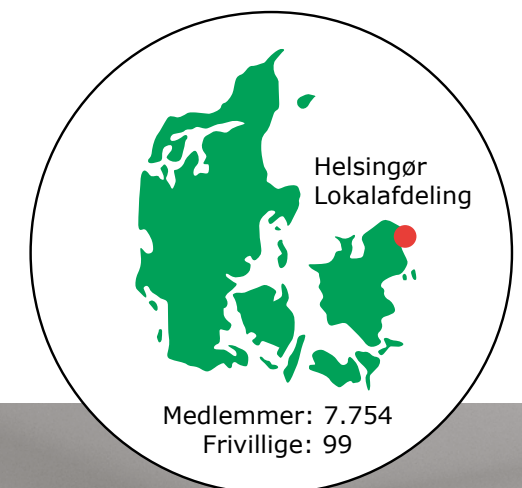
Fat på de yngre frivillige

I lokalafdelingen kan man se flere fordele i, at det er yngre, der varetager "Den hjælpende hånd".

"Det kan godt være svært at skaffe frivillige. Det er ikke så nemt, som man tror, men ved at kigge på den yngre generation, er der måske flere muligheder.

Samtidig får vi også brudt den skarpe generationskløft. De unge og de ældre kan lære af hinanden, og måske kan vi også bruge de unge i andre sammenhænge, som for eksempel til sms-kurser," lyder det fra Marna Nielsen, lokalbestyrelsesformand i Helsingør.

Hun har også selv benyttet sig af ordningen, og fået de unge hænder til at hjælpe med at flytte havemøbler ud og ind, og hun har fået sat et maleri op. ●

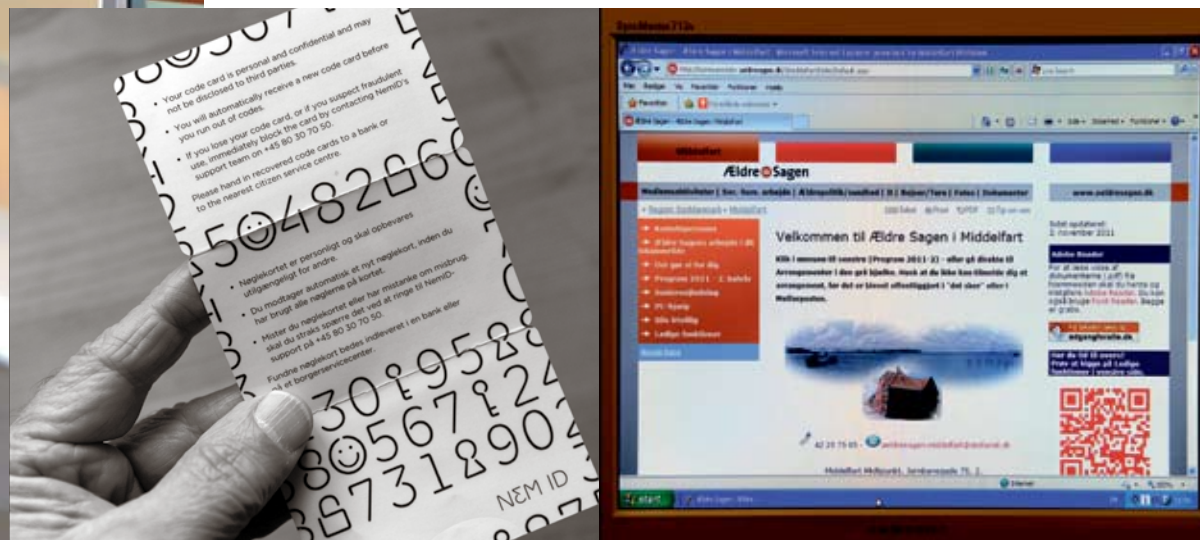




Tryghed foran computeren

I Distrikt 6 Fyn - har informationsmøder om digital kommunikation skabt flere trygge brugere

Det er ikke mange breve fra det offentlige, der lander i postkassen. I hvert fald ikke den, der står ude ved vejen. Nej, brevene finder oftest vej til ens digitale postkasse. En digital kommunikation, der bliver stillet stadig større og større krav til ikke mindst set i lyset af et fælles offentligt mål om digital kommunikation i 2015 – det betyder bl.a., at frem til 2015 bliver det obligatorisk at bruge de digitale løsninger, når der skal "snakkes" med de offentlige myndigheder. Papirblanketter og formularer skal udfases sådan, at alle borgerne betjener sig selv på nettet,



og alle borgere skal have en digital postkasse, hvor de fra 2014 kan modtage alle breve fra de offentlige myndigheder. Allerede nu kan man i langt de fleste kommuner ansøge om bl.a. folkepension, boligstøtte og varmemhjælp via internettet.

Tid til information

Set i lyset af det og ikke mindst set i lyset af, at 400.000 ældre endnu ikke er på nettet, besluttede man i Distrikt 6 at holde en række informationsmøder for alle borgere om brugen af nettet til fx NemID og offentlige hjemmesider.

"Vi kunne jo se, at behovet var der, og derfor besluttede vi os for at tilbyde et foredrag, som de enkelte lokalafdelinger så kunne tilbyde borgerne i deres lokalområde," fortæller Lone Ebbesen.

Hun er lokalbestyrelsesformand i Middelfart og it-koordinator i distriktet.

Sammen med Ole Møller, der også er it-koordinator i distriktet, lavede de et oplæg og kontaktede dernæst Tina Edelbeck, teknologi- og formidlingskonsulent hos Ældre Sagen, der kiggede materialet igennem. Og så var de to undervisere klar til at tage rundt på Fyn.

Kommunale hjemmesider

Syv lokalafdelinger har indtil videre gjort brug af tilbuddet. Nyborg som den første. Her opstod der en

venteliste af borgere, der gerne ville vide mere, og derfor besluttede man sig for endnu et møde senere på året.

"Møderne har udelukkende været foredrag, hvor vi har vist brugen af hjemmesiderne på et lærred. Vi har naturligvis taget udgangspunkt i de kommunale hjemmesider alt efter hvilken kommune, vi var i," fortæller Lone Ebbesen og fortsætter:

"Ved starten af hvert foredrag spurgte vi, hvor mange der havde en PC. Det havde de fleste. Men hvor mange er så på nettet OG bruger NemID? En del var begyndt på det, men var usikre."

Dernæst gennemgik Lone og Ole tilmeldings- og login-proceduren, brugen af NemID på bl.a. Skat.dk, Sundhed.dk og Borger.dk. De steder, hvor der var krav om log-in, blev der i stedet vist en PowerPoint præsentation.

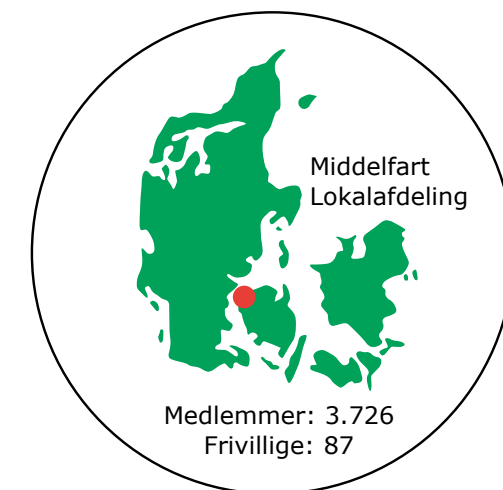
Netbank blev også gennemgået med udgangspunkt i de lokale banker. Her var ligeledes mange spørgsmål.

Utrygge brugere

På møderne var det særligt NemID og brugen af nøglekort, der skabte størst interesse og flest spørgsmål.

"Mange er usikre på at bruge NemID og nøglekortene på deres egen computer. Men efter møderne sagde flere, at nu turde de godt gå hjem og prøve det. Så på den måde har vi være med til at skabe tryghed foran computeren," fortæller Lone Ebbesen.

Til foråret tager Lone Ebbesen og Ole Møller endnu en runde informationsmøder i Distrikt 6. ●



Mod på livet igen

Vi oplever alle at miste, men vi behøver ikke være alene med sorgen. Frivillige i Høje Taastrup står klar med samtalehjælp i Livsmodsgrupper

Det er en stor sorg at miste en ægtefælle, pårørende eller måske et barn, og den efterfølgende ensomhed kan gøre livet endnu sværere. Det kan også være svært at finde mennesker i ens omgangskreds, som i længden kan rumme den smerte, tabet og sorgen indebærer.

I Høje Taastrup Lokalfdeling har man sammen med kommunen oprettet Livsmodsgrupper. Det er ikke en professionel terapigruppe, men et sted hvor man menneske-til-menneske mødes og hjælper hinanden.

"Vi oprettede tilbuddet i foråret 2010, og i starten var vi flere frivillige end brugere af ordningen," fortæller Alice Rieland, der er lokalbestyrelsesformand i Høje Taastrup.

Hvorvidt der er brugere eller ej er dog uden betydning for tilbuddet.

"Det er et tilbud, som vi skal have. Nogen gange er der ingen brugere, men vi skal altid være klar, når behovet opstår," siger Alice Rieland.

Siden starten har ca. 20 personer gjort brug af ordningen.

Psykologbistand

Da lokalafdelingen besluttede at oprette tilbuddet, undersøgte den først, hvilke erfaringer andre havde.

"Vi besøgte Ældre Sagen i Aarhus og har faktisk efterlignet deres model af sorg- og livsmodsgrupper. Her rådede man os til, at vi fik tilknyttet en psykolog til projektet, men sådan en koster jo mange penge," fortæller Alice Rieland.

Derfor præsenterede lokalafdelingen ideen for kommunen, som gav sit tilsagn om at deltage. Kommunen søgte om tilskud i Socialministeriets pulje til udvikling af bedre ældrepleje og fik penge, så tilbuddet kunne komme op at stå med en psykolog på sidelinjen. Derudover stillede kommunen lokaler til rådighed i to forskellige medborgerhuse.

Støtte til frivillige

Næste skridt var at skaffe frivillige til Livsmodsgrupperne. Via en annonce i den lokale avis fik lokalafdelingen hurtigt seks frivillige.



"De startede med et tre-dages kursus vedrørende sorg og krise, hvor psykologen deltog for at kunne klæde de frivillige på til opgaven. Derudover modtager de frivillige løbende supervision af psykologen. Det skal der være, så de frivillige også har den støtte, de har brug for, netop for at kunne støtte andre," siger Alice Rieland.

De frivillige arbejder sammen i hold af to. Derudover er der to ledere af ordningen, som holder kontakt mellem de forskellige Livsmodsgrupper. Grupperne mødes en gang om ugen med et forløb, der normalt strækker sig over tre til seks måneder.

Samarbejde fortsætter

På et tidspunkt slap det ansøgte tilskud op, som dækkede omkostninger til en psykolog. Kommunen

valgte dog at fortsætte samarbejdet med lokalafdelingen, og stiller nu selv en psykolog til rådighed. Psykologen tager bl.a. en snak med kommende brugere af ordningen for at sikre, at de ikke har andre behov end dem, Livsmodsgruppen kan dække.

"I starten havde vi en forsamling, hvor psykologen, den ene af de frivillige og den evt. kommende bruger deltog. Samtalen fandt sted for at sikre, at Livsmodsgruppen var det bedste tilbud til den pågældende. Vi har nu afskaffet psykologens deltagelse i forsamlingen – nu bliver den taget af kontaktpersonen og den ene af de frivillige. Vi mener fortsat, at det er nødvendigt at sikre os, at vi er det bedste tilbud – det kunne jo være, at den pågældende havde helt andre og professionelle behov," siger Alice Rieland. ●





Ekspllosion af motionshold

På kort tid har Ældre Sagen i Odsherred startet ikke mindre end 12 motionshold

For et år siden besluttede de tre lokalafdelinger i Odsherred – Dragsholm, Trundholm og Nykøbing Rørvig – at der skulle motion på programmet – og gerne for så mange målgrupper som muligt. Sammen deltog otte bestyrelsesmedlemmer i to af Ældre Sagens motionskurser.

”Målet var i starten at tilbyde og hjælpe kommunen. Når de slap en borger efter et genoptræningsforløb, så kunne de fortsætte med motion hos os,” fortæller John Schjerlund, koordinationsudvalgsformand og motionsinstruktør i Odsherred.

Stor forskel på folk

I kommunen var man villig til et samarbejde, og her stillede man lokaler til rådighed fire forskellige steder.

”Men hurtigt kunne vi se, at vi slet ikke kunne rumme alle. Der var alt for store forskelle på, hvad folk kunne,” fortæller John Schjerlund.

Derfor valgte man at dele holdene op, så de svageste kom på deres eget hold. Et hold der i dag er en kæmpe venteliste til.

”I starten ville vi ikke begrænse os, men det er vi blevet nødt til, for vi kan ikke være der alle på en gang,” siger John Schjerlund.

Dernæst gik man et skridt videre og tog kontakt til et privat fitness center. Her startede man to hold op, der hurtigt blev så populære, at et tredje hold også kom til.

På jagt efter frivillige

Den hurtigt uventede succes gjorde samtidig, at man i Odsherred pludselig også manglede instruktører ud

over de otte, der allerede var blevet uddannet. John Schjerlund efterlyste frivillige på et logemøde i Odd Fellow, som han er medlem af, og det gav to instruktører mere, deriblandt en tidligere jægersoldat.

”Og så prikkede jeg folk på de motionshold, der allerede var, hvis jeg kunne se, at der var en mulighed.”

I dag har de tre lokalafdelinger tilsammen 18 frivillige, der alle har deltaget i Ældre Sagens motionskursus, og de hjælper alle til på de 12 hold.

”Jeg har valgt at sortere instruktørerne, således, at det fx er to sygeplejersker, der står for træningen for de allersvageste på Sundhedscentret. Jægersoldaten har hold på fitnesscenteret,” fortæller John Schjerlund, der selv er både instruktør og hjælpeinstruktør på Sundhedscentret.

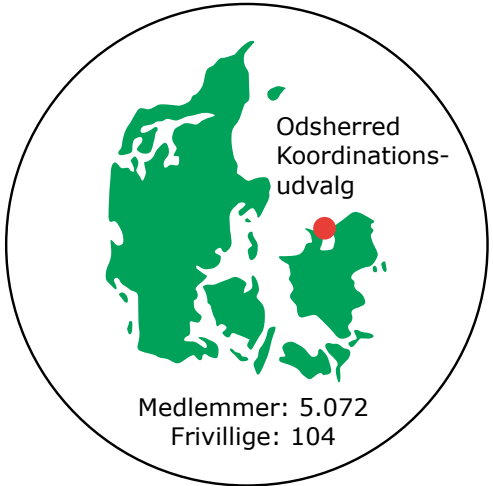
Henvendelse fra bokseklub

Med 12 hold på kun et år forventer John Schjerlund ikke, at der bliver oprettet flere nye hold lige med det samme.

”Der har været et kæmpebehov, og vi har stadig ventelister, men vi har ikke flere instruktører og heller ikke mere plads,” siger han.

Til gengæld har han fået en henvendelse fra den lokale bokseklub, der gerne vil have ældre med i klubben som en slags mentorer for unge.

”Og det håber jeg på. Det vil være en god måde at bygge bro mellem unge og ældre på,” siger John Schjerlund. ●





Maden smager bedst i godt selskab

Hver tirsdag får 86-årige Grete Saysette besøg af en spiseven fra Ældre Sagen i Odense



Dagens menu: Svensk pølseret. Menuen serveres hos Grete Saysette, hvor hendes spiseven Jette Olsen dukker op og deltager i måltidet en gang om ugen. Jette Olsen har været spiseven for Grete Saysette i et par måneder. Hun er spiseven for to, og har oplevet at miste en bruger, der var blevet for dement.

"Jeg bliver et par timer, hvor vi spiser, og snakker om hvad der er sket siden sidst," fortæller Jette Olsen.

Hun har tidligere været besøgsven i syv år for Ældre Sagen, og blev "prikket" til opgaven som spiseven. Maden bliver leveret udefra af Walthers Dinner.

Fra pilotprojekt til fast tilbud

For knapt tre år siden besluttede Odense Lokalfdeling at søsætte ordningen Spisevenner. Til ordningen havde lokalafdelingen dog brug for kommunens hjælp, og det var ikke helt let at trænge igennem. Det fik dog ikke lokalbestyrelsesformanden Kathrine Sørensen til at give op. Efter snak frem og tilbage sagde kommunen ja til at prøve ordningen af som et forsøgsprojekt. Bagtanke med ordningen var, at der gerne skulle glide noget ekstra mad ned hos den ældre, og måske ad den vej kunne være med til at holde sygehusbesøg fra døren. Mange ældre ryger nemlig ind og ud af sygehusene bl.a. på grund af underernæring. Ofte spiser vi mere af vores mad, når måltidet foregår i socialt selskab.

"Det tog sin tid at overtale kommunen, men i dag er forsøget blevet til en permanent ordning, der er med i kommunens budget," fortæller Kathrine Sørensen.

Maden betales af kommunen

Det er kommunen, der henviser den ældre til en spiseven, og kommunen, der betaler for et ekstra måltid mad om ugen til den frivillige. Det var et af de krav, man havde fra Ældre Sagens side. Et andet var at have en fast kontaktperson i kommunen.

"Det er vigtigt, at der er en fast person, vi kan henvende os til. Det er jo samtidig hjemmeplejen, der ved, hvor behovet er. Det ved vi jo ikke. Og så henvender hjemmeplejen sig til kommunens kontaktperson, der henvender sig til os. Det er vores bindeled," fortæller Kathrine Sørensen.

Hvad gør I ved min mor?

Ældre Sagen har i dag 35 frivillige spisevenner. 80 ældre har været igennem ordningen, siden den begyndte.

"Vi er klart en hjælp og et supplement til ansatte i ældreplejen. Vi skal jo ikke ind og tage over, men afløse, når hjemmeplejen er gået. Samtidig skal vi heller ikke være spisevenner for syge ældre, for det ansvar kan vi ikke påtage os. De skal selv kunne synke maden og må ikke være for demente," forklarer Kathrine Sørensen.

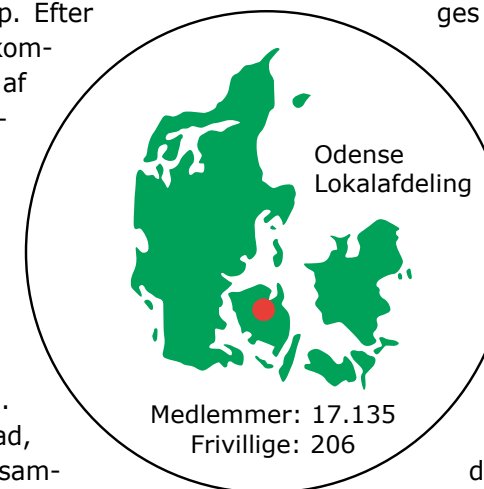
At det har en positiv effekt, er der ingen tvivl om.

"En har spurgt os, hvad det er, vi gør ved hendes mor, da hun er blevet mere glad. Og en af vores mandlige spisevenner tager sin hund med til sin bruger. Brugeren har også en hund, og så går de også en tur sammen," fortæller Kathrine Sørensen.

Spisevennen kan også følge den ældre til en af Odense Kommunes 14 cafeer for at spise sammen og møde nye mennesker.

Men den positive effekt kan også måles på en anden måde. Inden brugerne får tilbudt ordningen, får de fem spørgsmål af kommunen, der gentages efter et forløb på tre måneder.

"Og her viser svarerne, at brugerne er blevet meget gladere. De har noget at se frem til," siger Kathrine Sørensen.



På kursus

Flere af de frivillige spisevenner har deltaget i en temadag om "psykisk førstehjælp".

"Det er vigtigt, at vi kan tackle, hvis en ældre har en mindre depression eller har oplevet et dødsfald. Det handler jo om mere end at spise sammen. Når der er lidt selskab omkring et måltid, er det jo hyggeligere," siger Kathrine Sørensen.

Lokalfdelingens frivillige vil også blive tilmeldt Ældre Sagens startkursus for nye frivillige.

"Det er vigtigt, at man som frivillig ved, hvad vi står for, og hvor grænserne for vores arbejde går," siger Kathrine Sørensen.

På rundtur i landet

Ordningen har skabt genklang landet rundt i kommunerne, og lokalafdelingen drager inden længe på "turne" til forskellige kommuner for at fortælle om ordningen. I Odense er succesen i hus, og dukker der flere brugere op, skal der søges efter flere frivillige.

"Eller også må vi lave ventelister. Men jo mere kendt ordningen bliver, des flere melder sig også. Jeg tager hatten af for de frivillige, så jeg ser lyst på det. Der er jo også brugere, der falder fra. Nogle bliver så demente, at de er plejekrævende, og så er det ikke længere vores opgaver. Vi er jo ikke fagpersoner," siger Kathrine Sørensen. ●

Suppe-succes i sognegården

I de kolde måneder står den på dampende suppe i sognegården. Et tiltag, der får lokket folk ud af busken

Lilly Hesseldahl Sørensen er "suppemester". I hvert fald er det hende, der står med den store øse en mandag aften og hælder dampende gullasch-suppe op til de knapt 100 gæster, der er dukket op til månedens suppearrangement, der som altid foregår i sognegården i Støvring.

Det er Støvring Lokalfdeling, der sammen med Støvring Menighedsråd står bag vinterens seks suppearrangementer, der finder steder i månederne februar, marts, april og igen i september, oktober og november. Et arrangement, der er blevet en kæmpe succes og som får lokket "nye" borgere ud af deres varme, trygge hjem. Men faktisk begyndte det helt anderledes, end det udviklede sig.

Frokost efter kirkegang

For det var egentlig frokost efter kirkegang, som lokalafdelingen og menighedsrådet samarbejdede omkring.

"Men der kom ikke mange. Det var Tordenskjolds

soldater om igen, så vi måtte tænke i nye baner. Vi ønskede at finde noget, der ramte et bredt udsnit af borgerne", fortæller Lisse Trads, lokalbestyrelsesformand i Støvring.

Og så blev man enige om at prøve en suppeaften. Og det gav bonus.

Før det bliver for sent

Ideen med en suppeaften var i starten møntet på enlige, men i dag gæster også ægtepar de populære suppeaftener. Ud over samværet er der musik og sang - ved lokale musikere.

"Det er bedre, at vi får fat på folk nu, end når de først bliver alene og måske får sværere ved at komme ud," siger Lisse Trads.

Og der er kommet mange nye til, fortæller Lilly Hesseldahl Sørensen fra lokalafdelingen. Hun er tovholder på de populære suppeaftener.

"Vi ser folk, vi ellers aldrig har set tidligere."

Hun deltager i alle suppearrangementerne og slut-



ter altid aftenen af med at opfordre gæsterne til at tænke over, om de kender nogen, der sidder alene, som de kunne tage med.

"For nylig har jeg selv fået nye naboer, og fortalt dem om vores suppeaftener," siger hun.

Hjælp til borddækning

Som suppemester og tovholder på ordningen, er det Lilly Hesseldahl Sørensen, der også tager imod tilmeldinger til de populære suppeaftener, der også annonceres i den lokale avis. Lokalafdelingen stiller op med seks frivillige, og så deltager menighedsrådet også. De mange hænder er delt ind i tre hold, der på skift hjælper til med at dække bord, lave kaffe, skære brød, rydde af m.m. Derudover er det muligt som gæst at blive hentet i eget hjem af en frivillig, hvis der er brug for det.

De frivillige hænder er skaffet ved hjælp af mund-til-mund-

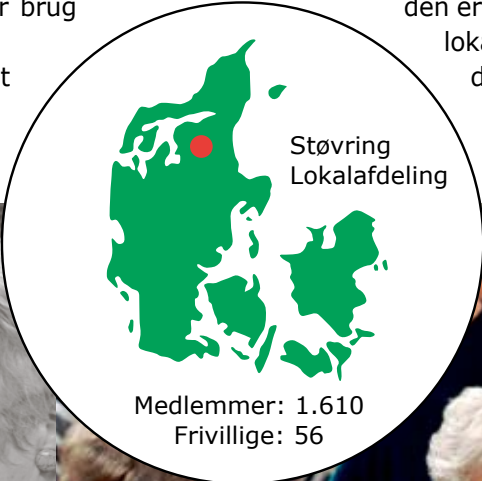
metoden. Mange af dem er selv så begejstrede for arrangementerne, at de dukker op som almindelige gæster, når det ikke er deres hold, der står for tur.

Budgettet balancerer

Efter hver suppeaften, gør Lilly Hesseldahl Sørensen kassen op. Gæsterne betaler 25 kr. pr. gang. Suppen leveres af Restaurant Rebildhus, sognegården stiller lokale gratis til rådighed og giver kaffe og småkager efter maden, og så har lokalafdelingen modtaget støtte fra statens satspulje. På den måde er det skabt balance i budgettet.

De næste tre suppeaftener er allerede arrangeret, og både Lisse og Lilly forventer, at det er et arrangement, der er kommet for at blive.

"Og der er plads til mange flere, for i sognegården er der to foldedøre, så vi kan få et stort lokale. Og forrige gang måtte vi bruge den ene", fortæller Lilly Hesseldahl Sørensen ikke uden stolthed. ●





Frivillige bag gulvskrubben

I Vordingborg Lokalafdeling er man gået nye vej for få penge i kassen til at dække lokalafdelingens udgifter



Når Grethe Sandberg, Else Madsen og Mimi Andersen tropper op hos Ældre Sagen i Vordingborg, er det tid til at smøge ærmerne op, for de skal gøre rent. Lokalafdelingen har nemlig sit eget hus, hvor der bliver tilbudt en bred vifte af forskellige arrangementer. Et hus man er glad for.

"Det er jo en stor luksus som lokalafdeling at have sit eget hus, men det betyder også, at der skal hentes nogle penge hjem. Alternativet er, IKKE at have vores eget hus, men vi vil gerne beholde det," siger Hans Christian Rask, der er lokalbestyrelsesformand i Vordingborg.

Sparet på rengøringen

For at minimere udgifterne til huset, har man valgt selv at gøre rent. Det sparer Ældre Sagen for 25.000 kroner om året.

"Vi begyndte efter sommerferien, og har det hyggeligt med opgaven. Det er stort hus, men vi er tre om det, så det er ikke så galt, fortæller Else Madsen, der er en af de frivillige rengøringsmedhjælpere.

Hun er tidligere næstformand i bestyrelsen, og da hun valgt at gå ud, tilbød hun sig i stedet som rengøringshjælp.

"Tidligere havde vi et rengøringsfirma, men vi kunne lige så godt spare de penge," fortæller hun.

Foruden at hive fat i støvsuger, klude og gulvspand hver onsdag, så passe trekløveret også køkkenet.

Brugerbetaling

Derudover har man i lokalafdelingen valgt, at det koster alle brugere en 20'er, når de benytter sig af stedets faciliteter. Det vil sige, skal der spilles bridge eller andet, skal brugerne til lommerne. Og det afskrækker dem ikke. Faktisk er der fyldt godt op – også blandt kortspillere, der trofast møder op i onsdagsklubben og blander kort. Med i prisen er der også kaffe, og om onsdagen tager klubbens "formand" Magdalene Andreassen hjemmebak med.

Ved medlemsmøder er prisen 50 kroner og IT-undervisningen koster 50 kr. for to timer.

"Brugerne føler, at de får noget for pengene. Og det gør de jo også, for der følger altid en ydelse med," forklarer Hans Christian Rask.

Prøve os frem

Brugerbetalingen blev indført tilbage i 2008 i forbindelse med, at Ældre Sagen flyttede til et større hus.

"Der har jo altid været en eller anden form for brugerbetaling. Tidligere betalte man fem kr. for kaffen. Og selvfølgelig var der i starten nogen, der mente, at de ikke brugte faciliteterne på en ensartet måde. Men vi valgte at skære alle over en kam," forklarer Jørgen Nymark, sekretær i bestyrelsen.

Han vil ikke afvise, at beløbet muligvis stiger.

"Vi må jo prøve os frem. Lys og varme bliver dyrere til næste år, og en af måderne, vi kan dække udgifterne på, er at sætte betalingen op. Men det er slet ikke sikkert," siger Jørgen Nymark.

Huset samler

Og huset er da også et vigtigt samlingspunkt.

"Skrækscenariet ville være, hvis vores aktiviteter skulle ud på forskellige skoler. Vi ville blive splittet, og jeg tror slet ikke, vi kunne tilbyde så mange aktiviteter, som vi gør, siger Hans Christian Rask og tilføjer:

"Vi kører det som en forretning. De penge vi modtager fra Ældre Sagen dækker udgifter til frivillige, og så har vi modtaget § 18-midler, men den største indtægt er den, vi selv genererer. Og vi kunne godt hente flere penge ind – især på IT-undervisningen. Da vi begyndte fik vi 20.000 kr., nu er vi oppe på 60.000 kr. Det er en populær aktivitet." ●

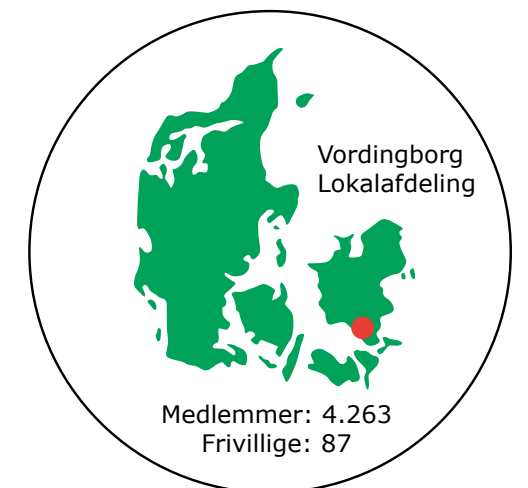




Foto: Svend Erik Hansen



Med i forreste række

Hos lokalafdelingen i Hvidovre har man sat synlighed på dagsordenen. Og det virker

Da Thomas Thomsen for tre år siden begyndte som suppleant i lokalbestyrelsen i Hvidovre Lokalafdeling, var hans første bemærkning: Vi er ikke synlige nok i kommunen. Han lovede at komme med et oplæg på det næste bestyrelsesmøde – og det gjorde han.

"Jeg havde på det tidspunkt ikke andre opgaver, så jeg meldte mig til at tage kontakt til den lokale presse", fortæller Thomas Thomsen, der i dag er lokalbestyrelsesformand.

Han aftalte et møde med redaktøren – et forhåndsmøde, som han betegner som meget værdifuldt. Og så gik det ellers slag i slag.

"Jeg fungerede faktisk som en slags journalist. Jeg skrev små indlæg om vores arrangementer – både kommende arrangementer, men også når de havde fundet sted og avisen ikke selv havde mulighed for at deltage og skrive om det", fortæller Thomas Thomsen.

Første år lykkedes det ham at få spalteplass 60 gange i en avis, der udkommer 52 gange på et år.

Ny mand til opgaven

Men arbejdet blev alligevel for omfattende i forhold til Thomas Thomsens rolle som bestyrelsesformand, og derfor søgte bestyrelsen efter en ny frivillig, der kunne varetage opgaven. Pensioneret journalist Svend Erik Hansen meldte sig på banen.

"For mig er det rart at beskæftige mig med mit gamle fag. Samtidig er mit indtryk, at mange gerne vil orienteres om Ældre Sagens arbejde og aktiviteter på traditionel vis i lokale medier," siger Svend Erik Hansen.

Han har for nyligt været ude og interviewe og fotografere en bruger, en frivillig samt en koordinator til en artikel om sygehusvenner – et af lokalafdelingens mange omsorgstilbud. Både tekst og billede røg i Hvidovre Avis.

Demonstration foran rådhuset

Men den allerførste opgave for Svend Erik var at skrive en pressemeddelelse vedrørende en kommende demonstration, som Ældre Sagen i Hvidovre

havde sat på skinner. Lokalafdelingen ønskede sig nye lokaler og kommunen stod for at ville rive et hus ned, som lokalafdelingen godt mente, den kunne bruge. Til et byrådsmøde troppede 200 ældre op foran rådhuset med balloner, faner og ladvogn med højtalere.

"Vi blev hørt og set og ikke mindst inviteret indenfor på tilhørerpladserne. Og jeg fik plads i salen ved siden af borgmesteren, og fik fortalt, hvad vi havde på hjertet," fortæller Thomas Thomsen.

Resultatet blev, at lokalafdelingen nu er i dialog med kommunen om at finde nye egnede lokaler. Og samtidig fik demonstrationen efterfølgende god omtale i Hvidovre Avis.

"Politikerne kan hele tiden læse om os, og det åbner for dialog. Bl.a. blev vi inviteret med som paneldeltager på en messe om Frivillighed i anledning af det Europæiske Frivilligår her i 2011," siger Thomas Thomsen.

Synlig i ældrepolitik

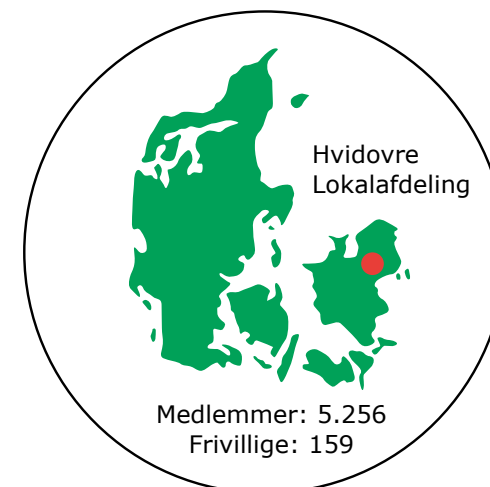
Svend Erik Hansen ser det som sin opgave at være med til, at lokalafdelingen og specielt formanden skal være synlig i debatten om ældrepolitik over for kommunalbestyrelsen.

"Formanden skal ikke vige tilbage for at påpege de vanskeligheder, som ældre udsættes for. Eksempler er bl.a. den kommunale hjemmehjælp, gebyrer for indbetaling ved girooprævninger, virakken omkring den offentlige trafik og øgede udgifter og be-

svær ved tv-modtagelse samt den nye postlov med krav om postkasser. I alle sådanne tilfælde må jeg efter bedste evne forsøge at hjælpe formanden ved at nedfælde gode argumenter på papir og få materialet videreformidlet," siger Svend Erik Hansen.

Thomas Thomsen kunne godt tænke sig at gå et skridt videre i synligheden.

"Jeg kunne godt tænke mig at være mere synlig på landsplan, sammen med få andre kolleger. I stedet for, at det altid er Bjarne Haastrup fra Ældre Sagen, der udtaler sig, så ligger der jo mange gode historier rundt om lokalt. Ikke fordi Bjarne ikke er god, men ved lokale problemer er det os, der har fingrene nede i mulden," siger Thomas Thomsen. ●





Samarbejde giver bonus

I Aalborg har koordinationsudvalget et så godt samarbejde med kommunen, at der bliver lyttet grundigt til udvalgets meninger

Det er ikke lang tid siden, at Ældre Sagen i Aalborg fik en invitation fra kommunen. Ikke til en kop kaffe, men til at deltage i et projekt, der handler om trivsel og glæde for beboerne på danske plejehjem. I Aalborg Kommune har man valgt syv plejehjem, som der skal være ekstra fokus på. Projektet løber over et par år, og koordinationsudvalget, der tager sig af den lokale ældre- og sundhedspolitik, er med hele vejen.

Ældre Sagen i Aalborg har i forvejen en fod indenfor på de syv plejehjem.

"Vi ved jo godt, at der i fremtiden kommer til at mangle offentlige hænder til bl.a. at tage sig af de ældre. Flere og flere opgaver bliver lagt ud til frivillige. Vi har i dag frivillige på flere af plejehjemmene både som besøgsvenner på bl.a. Birkebo, og på demenscafeen på Solsidecentret i Nibe, så vi er allerede tæt på beboerne her," lyder det fra Hans Vinther Buus, der er lokalbestyrelsesformand i Aalborg og formand for koordinationsudvalget, der dækker over i alt fire lokalafdelinger.

Tiden skal bruges

Koordinationsudvalget har udviklet sig til at være en god samarbejdspartner for kommunen.

"I starten fik vi ikke rigtig brugt tiden på udvalgs-møderne på en effektiv måde. Der var for meget snak om løst og fast, men så besluttede vi ganske enkelt, at vi ville bruge tiden effektivt på vores fokusområder. Nu har vi fået det til at fungere og tager fat i de problematikker der ligger i forhold til ældre. For det er vigtigt, at vi bruger tiden ordentlig, for der er nok at tage fat på," siger Hans Vinther Buus og fortsætter:

"Og så er det vigtigt, at vi fremstår som ét talerør overfor kommunen. Det kan ikke nytte noget, at vi kommer rendende fra fire forskellige lokalafdelinger. Vi skal opleves som ét organ."

Bliver lyttet til

Hans Vinter Buus synes selv, at der bliver lyttet til udvalget fra kommunens side. Fx kritiserede udvalget kommunens projekt "Fremtidens Plejehjem" offentligt i medierne.

"Selve ideen er god og den velfærdsteknologi, man vil bruge, synes vi godt om. Men vi bryder os ikke om, at udearealerne er så små, og synes hel-

ler ikke, at plejehjemmet er velegnet til demente" fortæller Hans Vinter Buus.

Atter kom der en invitation fra kommunen, hvor man fra udvalgets side fik lov til at fremlægge dets synspunkter. Efterfølgende blev udvalget inviteret til en præsentation af projektet.

"Her kunne vi stille spørgsmål, og selv om vi måske ikke var enige, så er det med til at opnå en god dialog med kommunens folk," siger Hans Vinther Buus.

Som supplement til Fremtidens Plejehjem planlægges der nu et byggeri for svært demente i samme område.

Faste møder

Og koordinationsudvalget har været på banen mange gange. Også da priserne på den kommunale Madservice blev hævet, og i debatten om, hvordan en pulje penge bedst bruges til at skabe bedre ældrepleje.

"Vi har to faste møder om året med rådmanden og direktøren i Ældre- og Handicapforvaltningen. Ved det ene møde deltager formændene fra alle fire lokalafdelinger, og ved det andet er det formanden og næstformanden for koordinationsudvalget," lyder det fra Hans Vinther Buus.

På møderne bliver der udvekslet informationer og synspunkter.

"På den måde får vi et større kendskab til kommunens planer, og den får naturligvis også et større kendskab til vores planer og ideer. Så det går begge veje," siger Hans Vinther Buus. ●



Lidt snak og omsorg i bylivet



Frivillige yder en stor støtte og hjælp til ældre mennesker, men i Aarhus er de frivillige der også for børn og unge



Sonja Andersen, Bent Knudsen og Bitten Villadsen er natteravnene. Ikke forstået i den forstand, at de sover om dagen og er oppe om natten. Nej de er en del af Ældre Sagens Natteravnene. En ordning, hvor frivillige voksne i bedsteforældre-alderen går tur i området Frydenlund / Møllevangen tre dage om ugen i hold på tre iklædt Natteravnenes karakteristiske gule jakker – og bolsjer i lommen. Natteravnene er der for børn og unge, som har brug for en uformel snak, lidt omsorg og opmærksomhed. Derudover er de med til skabe tryghed for ældre.

”Vi er blevet en del af gadebilledet og både unge

og ældre kontakter os. De ældre synes, det er dejligt at se os i gadebilledet. Det giver tryghed, og de unge er nysgerrige og har nogle gange brug for lidt sjove bemærkninger, og at vi lytter,” fortæller Henny Bach Rasmussen. Hun er en af de to ledere, som tilrettelægger hold og turer – og hun går også selv.

Bolsjesponsor

Natteravnene har altid bolsjer med på turen, som de deler ud. En hyggelig ting, som også er med til at skabe kontakt.

>>





<<

"Jeg kan da huske, vi sagde til en, at der ingen bolsjer, var, så længe han røg. Og det er jo sådan lidt sjove bemærkninger, vi kan komme med," fortæller Henny.

Rent faktisk har Ældre Sagen forskellige bolsjesponsorer til at dække udgifterne til bolsjer. Men det er ikke kun hygge, der kan også være alvor på turene.

"Der var engang en dreng, der kom hen til os og sagde: Jeg bliver mobbet. Vi spurgte hvorfor, og han svarede, at det var fordi, hans far var tysker.

Natteravnens råd til drengen var: Prøv at spørge, hvad deres forældre er.

"Nå ja, sagde han. Det virkede som om, at vi havde givet ham et råd, han kunne bruge. Det er dejligt, at de unge viser os tillid på den måde," siger Henny Bach Rasmussen.

Voksenvenner

Og det er netop formålet med Ældre Sagens Natteravne. At vise børn og unge i det offentlige rum, at der er ansvarlige voksne, de kan bruge som rollemodeller, og som de kan tale med om alt muligt, uden at "blive en offentlig sag" og uden at det, der tales om, går videre til andre. Eller udtrykt med andre ord: de er børn og unges voksenvenner.

"Vi tror, at ældre kan være med til at gøre en forskel, idet de i kraft af deres alder og deres rolige og venlige fremtoning kan skabe den nødvendige tillid, så de unge tør henvende sig til dem og evt. få hjælp, i hvert fald til en snak," lyder det fra Tove

Jørvang, der er lokalbestyrelsesformand for Ældre Sagen i Aarhus.

Holdene blandes

Når Henny tilrettelægger turene, bliver der taget hensyn til den enkelte frivillige.

"Har de ønsker om bestemte dage, vil de holde pause eller andet, så bliver der taget hensyn til det. Men selv om de måske har et ønske om at gå på et bestemt hold, så blander jeg dem alligevel. Vi skal helst være fleksible og undgå at blive sammenspiste hold."

Lokalafdelingen har 25 aktive Natteravne og fire, der holder pause. De har meldt sig ud fra mund-til-mund-metoden og opslag samt i "det sker".

Natteravnene kan man finde i bybilledet mandag, tirsdag og torsdag. De mødes kl. 13 hos Ældre Sagen og går i et par timer. Alle natteravne gennemgår et kort kursus og får tilbudt et kort træningsforløb, inden de skal på gaden - og de kan også gå med på en uforpligtende prøvetur, inden de beslutter sig for hvor mange ture om året - eller om ugen, de vil tage.

Større netværk

Gruppen hører samtidig ind under organisationen Natteravnene. Det er også her, de gule jakker stammer fra.

"Vi samarbejder også på tværs. Fx har vi gået sammen med andre Natteravne under Kulturnatten, hvor vi i alt var 50, og vi har gået i Festugen," fortæller Henny Bach Rasmussen. ●



