

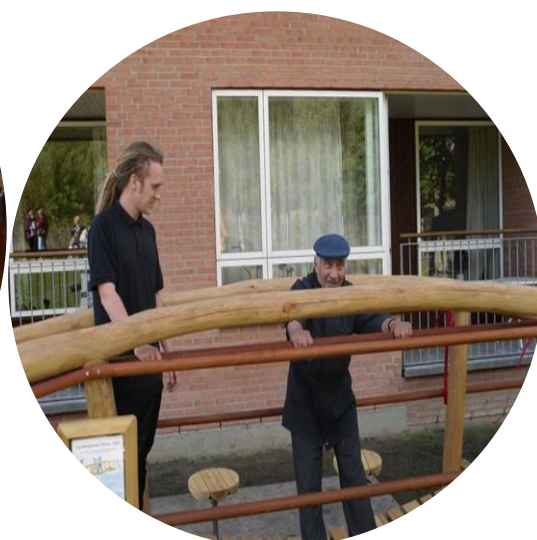
Et inspirationshæfte til at skabe....

...livsglæde, nærvær og aktivitet

Lavet TIL Hillerøds ældre, deres familier og venner, netværk, frivillige og plejepersonale AF Hillerød Kommune, Ældre Sagen, andre frivillige organisationer og foreninger og borgere



Ældre  Sagen



Den 20. februar 2014 var plejecentret Skanselyets "forsamlingshus" samlingspunkt for arrangementet "Livsglæde og aktivitet på ældreområdet i Hillerød". Med udgangspunkt i Ældrekommissionens anbefalinger ønskede Ældre Sagen og Hillerød Kommune at sætte fokus på aktiviteter og samvær under nye former – til glæde for de ældre i Hillerød.

Forsamlingshuset summede af aktivitet og inspiration. 100 engagerede foreningsfolk, plejecenter- og hjemmeplejepersonale, beboere og deres familier, interesserede borgere og politikere var enige om, at et godt ældreliv, det skal skabes i fællesskab. Når både lokalsamfund, civilsamfund og kommune går sammen, kan der skabes nye veje og nye ressourcer.

Deltagerne var delt op i workshops, og hver workshop havde et tema, nemlig udeliv og bevægelse, hverdagens aktiviteter, lokalsamfundet, det kreative felt mellem frivillige, beboere og pårørende, ensomhed og fællesskab og frivillighed.

Dette inspirationskatalog er resultatet af de inspirerende drøftelser og idéer, som fremkom. Hillerød Kommune glæder sig til, sammen med frivillige aktører og ansatte kræfter, at slå dørene op for lokalsamfundet, at arbejde med nærvær, relationer og indgå nye samarbejder. God læselyst



Få nærvær, venskab og fællesskab til at blomstre:

Deltagerne i arrangementet var alle enige om at i selskab med ældre mennesker, er det en særlig kultur og tilgang, som skaber nærvær og får relationer og aktiviteter til at blomstre. Her er 10 bud:

1. Vis respekt for det enkelte menneske
2. Vær impulsiv, vær fleksibel, og opstil ikke for mange regler
3. Dyrk nærvær og kontakt
4. Appeller til borgerens kompetencer og ressourcer og ikke deres begrænsninger
5. Byt roller og vær til nytte - efterspørg de ældres hjælp i hverdagen, så de føler sig nyttige
6. Sluk din telefon og signaler, at du har tid
7. Tal positivt om at være aktiv
8. 'Plejer' er død, vær modig, prøv noget nyt og ta' ja-hatten på
9. Beløn ildsjæle og det innovative, og hvis nogen søger nye veje skal de støttes
10. Skab gode personalemiljøer og udbred holdningen om, at det er tilladt at fejle



Udeliv og bevægelse

Lys, luft og sanseoplevelser. Skift i vind og vejr. Nye aktiviteter, ude og inde. Vi har alle glæde af motion og frisk luft, både sommer, efterår, vinter og forår. Både byrummet og skovens dybe stille ro kan give gode oplevelser. Solens stråler varmer krop og sjæl, men også en tur i regnvejr giver mange stimuli. Spil og leg styrker hjernen, og udfordringerne aktiverer opmærksomhed, hukommelse og fantasi. Her er de idéer, som kom ud af workshoppen.

Oplev årstidernes glæder

Se bøgen springe ud fra bagsædet af en sofacykel
Pak de ældre ind i tæpper, åben vinduer og inviter det blomstrende forår ind
Invester i en campingvogn og drik kaffen i forteltet
Plant blomster sammen, og hav drivhuse på alle plejecentre
Lav en grillplads og nyd naturen på varme sommerdage til en god grillet pølse
Lav en strandbar med vand, sand og blomster – inviter den nærmeste børnehave til at lave sandslotte
Tag gummestøvlerne på, smør en madpakke og fisk efter fisk i plejecentrets fiskedam
Inviter børnehaveklasserne til at komme og lave snemænd og engle i sneen

Bevægelse

Inviter 7. klasserne til at spille bowling med de ældre på Nintendo wii'en
Arranger en idrætsdag med kørestole sammen med en lokal idrætsforening
Kør rollatorræs ned af Slotsgaden
Byd de ældre op til kørestolsdans eller demensdans på Dansens Dag
Lav stolegymnastik
Inviter Motionsvennerne på besøg
Lav gå-grupper for demente
Spil petanque og nyd en kold øl

Stimuler til bevægelse og udeliv

Tilgængelighed er alfa og omega, f.eks. ramper ved dørtrin og handicapvenlige aktiviteter

Lav smukke, inviterende udearealer, anlæg haver der dufter og smager

Byen skal inspirere til fællesskab og plejecentre og ældreboligbyggeri have gode lokaler og faciliteter til møder mellem ansatte, beboere og frivillige

Sørg for at alle har tilpas med hjælpemidler, så de kan komme ud

Brug byen og omgivelserne

Lav en ugeplan for den ældre, med en bevægelsesaktivitet hver dag



Hverdagens aktiviteter

Uanset alder og helbred er det dejligt at fylde sin dagligdag med gøremål og aktiviteter. Det giver hverdagen indhold og skaber en meningsfuld tilværelse. Samtidig kan hverdagens små gøremål bringe minder frem og give en følelse af stadig at være til hjælp og nytte. Simple hverdagsaktiviteter kan være en genvej til øget opblomstring og livskvalitet hos plejecenterbeboere. Her er de gode råd og betragtninger til, hvordan hverdagsoplevelserne kan styrkes.

Sanserne stimuleres ...

Når de ældre kan lugte de friskbagte pandekager eller de duftende kaprifolier
Når de kan smage de modne tomater eller tage en tur på kro
Når de kan føle en hunds bløde pels
Når de kan opleve midnatssolen danse og se mosekonen brygge
Når der er kunst og farver på væggene, når årstiderne fejres

Identiteten styrkes...

Når den ældre fortæller sin livshistorie
Når de ældres liv og interesser afspejles i hverdagen
Når der arrangeres fortællearrangementer

Når der er fest...

Kan de ældre være med til at handle ind, dække bord og lave mad
Kan de ældre klæde sig fint på og danse til god musik
Kan de ældre se danske film og spise popcorn

Når der er udflugt...

Er de ældre med til at smøre madpakker
Kan man tage en tur i GrønnegadeCentret og opleve deres fantastiske spillemænd
Kan man bruge byens rum, se noget nyt eller gense noget velkendt
Tage i teatret eller på restaurant

Der er mandeting...

Mandeklub med julefrokost
Værksted for mænd

Billard og dart

Der er kvindeting...

Damefrokoster med sjove hatte
Udstillinger og biografture

Musik og dans kan alle li'

Efterlys frivillige foreninger og frivillige, der elsker musik og sang
Ansæt en musikpædagog
Inviter børnehaven til at gå Luciaoptog og byd på luciaboller, og tag til Musikskolens sommerkoncert i det fri

Dyr er bløde og elsker selskab

Inviter områdets hunde og deres ejere
Hav en agilitybane i plejecentrets have
Lav lufte-hund-grupper for ældre
Hav kaniner og kanariefugle
Lad de ældre fodre fisk og høns

Lad den ældre bestemme selv...

Hvornår han vil op
Hvornår hun vil sove

Den ældre og familien

Familien er en ressource
Skab netværk mellem familier
Inviter familierne til at give en hånd med
Familierne skal have mulighed for at være en aktiv del af huset

Inviter lokalsamfundet inden for

Mange ældre mister kontakten og berøringsfladen til lokalsamfundet – det tynder ud i vennekredsen og familien har travlt med deres. Relationer skaber identitet og tryghed og mangel på samme skaber ensomhed, isolation og dårligt helbred.

Sammen med andre giver oplevelser nærhed, venskab og fællesskab. Sammen med foreningerne og lokalsamfundet kan de ældre igen blive en del af lokalsamfundet – de skal blot have lidt hjælp, nogen mere end andre. Denne workshop kommer med idéer og betragtninger til, hvad vi kan gøre for at bevare de ældres kontakt med lokalsamfundet – også efter de er flyttet på plejecenter

Hold
hus

åbent

til

Inviter
børn og
unge
indenfor



fortællinger og spil

Inviter motionsvenner og spejdere

Inviter naboerne til kaffe

Inviter pressen ind til arrangementer og aktiviteter – det giver synlighed og andre syn på det at være på plejecenter

Når vi får gæster skal vi huske at..

Byde på kaffe

Gøre det hyggeligt at være på besøg

Være imødekommende

Være åbne

Sætte pris på forskellighed

Samarbejdspartnere og inspiration

Spejdere

Børnehaver

Skoler

Haveforeninger

Orienteringsklubben

Hjertestierne

Motionsvennerne

Ældremotionsforeninger

Frivilligcentret

Kirken

Cykelforeninger og klubber

Musikskole, bands, lokale kor



**Det kreative
de ældres
frivillige**

**felt mellem
familier og de**

Når nærvær og relationer til f.eks. lokalsamfund og ældreaktiviteter skal skabes, sker det ofte som et samarbejde mellem de ansatte i ældreplejen, de ældres familier, frivillige. Familier og frivillige er de nærmeste omkring ældre beboere på plejecentrene. Alle vil beboernes bedste – så hvad kan man aktivt gøre for, at kommunikationen og samarbejdet mellem dem styrkes og nye aktiviteter og samarbejdsmuligheder opstår? Det spørgsmål blev der arbejdet med i workshoppen, det kreative felt mellem de ældres familier og frivillige, og her er nogle af deltagernes betragtninger.

Et fælles projekt

Det er en fælles projekt at skabe glæde og mening for beboeren
Alle vil beboerens bedste
Nogle er frivillige – men alle er villige

Information, kompetencer og kurser

Alle skal være klædt på til at have med demente at gøre
Frivillige og pårørende skal kende til plejecentrets hverdag og rutiner

Rollefordeling – Hvem gør hvad?

Ansvaret og rollerne skal fordeles mellem frivillige, ansatte, borgerne, og deres familier

Vi tager udgangspunkt i borgeren: Kan han lide at male, kan hun lide at strikke osv?

Vi er tydelige i forhold til, hvem de frivillige er hvilken værdi, de skaber

Pårørende og frivillige er velkomne til sjove aktiviteter i dagligdagen

Vi er glade for de frivilliges arbejde og deres indsats

Der er plads til forskellighed

Del de gode historier, de kan skabe glæde og motivation for andre

Hav positive forventninger, også til kommunikationen imellem familier, frivillige og ansatte

Vi har alle det samme mål – vi vil de ældres bedste



Ensomhed & fællesskab

Følelsen af identitet er vigtig for trivsel og livskvalitet. Vi føler os bekræftet og vigtige, når vi oplever og deltager i aktiviteter sammen med andre, f.eks. når vi



spiller billard med en god ven, eller når vi drikker te med en ny veninde. Det styrker den enkeltes identitet og modvirker følelsen af ensomhed. Men hvordan skabes positive relationer, og hvordan inviterer man plejecenterbeboere med i et fællesskab, de magter? Det givers der nogle bud på her fra workshopdeltagerne.

Relationer skaber livskvalitet når..

- Vi smiler og hilser på hinanden
- Vi viser hinanden, at vi vil hinanden
- Vi tager hensyn til at være individuelle
- Vi giver rum og plads til alle, og ser gevinsten hos begge parter
- Vi spiser god og velduftende mad sammen
- Vi skaber liv og glæde som besøgsvenner
- Vi giver plads og mulighed for nye relationer og givende samtaler

Familierne er en del af fællesskabet på plejecentret

- Inviter familierne over til arrangementer som bankospil og grillaften
- Skab hjemmehygge og åbenhed, så plejecentret er rummeligt for både personale og familier
- Der skal være rum til hygge og inspiration til aktiviteter i fællesområderne

Rum til forskellighed og selvbestemmelse

- Gode relationer bliver skabt når man foretager sig noget eller deler en oplevelse sammen
- Der er rum til mange aktiviteter, f.eks. banko og strikkeklubber
- Mødregupper og skovbørnehaver kan komme til snak og leg
- Personlig indretning skaber hygge, tryghed og identitetsfølelse
- Livskvalitet kan også være aktiv deltagelse i egen hverdag, at vande blomster, lave mad, støve af og handle ind
- Udgangspunktet ligger i de ældre, hvilke behov har hun, og hvilke ønsker har han
- Nogle ældre kan lide at mærke byens puls en gang i mellem



Frivillighed

Et opkald om morgenen, en snak eller en kop kaffe om eftermiddagen. Frivillige er med til at gøre en forskel, de er med til at skabe indhold og glæde. Støtte og omsorg går begge veje for den frivillige og den ældre. Gåture, dans, samtaler, sang, praktisk hjælp, støtte og højtlesning er blot nogle af alle de muligheder, der er for de frivillige og ældres samvær.

Aktiviteter

De ældre og de frivillige aktiviteter sammen i haven, i motionslokalet osv.
Underholdning på tværs af dagcentrene, sang eller klaverspil, et publikum er herligt
Hjemmeboende ældre inviteres også med til arrangementer på plejecentrene, og kan bidrage med nyt liv og et friskt pust
Puljer til køreture og underholdende aktiviteter er gode muligheder for samvær

Fællesskab i fokus

De frivillige kan organiseres, så de føler et fællesskab. Så kan de bruge hinanden til inspiration og støtte.
Den frivillige og borgerens familie skal vide, hvem hinanden er, og hvordan de kan have glæde af hinanden.

Få hjælp ude fra til at skabe gode rammer for de frivillige

De frivillige kan få kompetenceudviklingskurser hos ÆldreSagen
Frivilligcenter Hillerød og ÆldreSagen kan hjælpe med rekrutteringen

Opret en pulje med penge til frivilligaktiviteter
Giv ros og smil - det foster smil

