

# Kerteminde Ældreråd

## Årsrapport 2016



**KERTEMINDE ÆLDRE RÅD**

# Kerteminde Ældreåd

Årsrapport 2016

## 1. Konstituering og opgavefordeling.

Formand:

Ane Sofie Hjorth

Næstformand:

Karen Marie Lorentzen

Dialogmøder på plejecentrene med Social- og Sundhedsudvalget:

Ane Sofie Hjorth og Karen Marie Lorentzen.

Seniormesse og borgermøder:

Alle

Kontakt til Ældresagen:

Kurt Melbye Poulsen, Karen Marie Lorentzen og Ane Sofie Hjorth

Kontakt til Frivillighedscenteret:

Jane Margrethe Yde Fonvig og Ane Sofie Hjorth

Medlem af trafikudvalget:

Leo Mortensen samt øvrige rådsmedlemmer med input fra lokalområdet.

Kontaktperson til Dagcenter Svalen Langeskov:

Kurt Melbye Poulsen

Kontaktperson til Dagcenter Skovly Kerteminde:

Allis Kristiansen

Kontaktperson til Dagcenter Fjordstuen Munkebo:

Karen Marie Lorentzen

Kontakt til Aktivhuset Kerteminde:

Allis Kristiansen

Kontakt til Hans Tausen Centeret:

Leif Madsen

Kontakt til Kulturhuset Munkebo:

Karen Marie Lorentzen

Kontakt til Holmens Hus, Martofte:

Ane Sofie Hjorth

Ansvarlig for kostområdet:

Leif Madsen

Medlemmer af Kostpatruljen:

*Svanevej, Fjordly og Birkelund:* Allis Kristiansen og Ane Sofie Hjorth.

*Lindhøj og Dalsbo:* Karen Marie Lorentzen og Kurt Melbye Poulsen



Demensdag:  
Alle

Hjemmesideudvalget:  
Ane Sofie Hjorth, Jane Margrethe Yde Fonvig og Karen Marie Lorentzen

## 2. Indledning.

Igen et år er gået. Men knap var 2016 begyndt før vi måtte erfare, at vores Ældrerådsmedlem Harry Skjoldemose, Langeskov var meget syg. Den 18.-1. 2016 sov han stille ind efter en lang sygdomsperiode - Æret være hans minde.

Som stedfortræder er Birte Michelsen, Munkebo trådt ind i rådet – hun har nu været i gang i et år. Vi nyder godt af hendes engagement og gå på mod.

2016 har igen været et år med mange forskellige opgaver for Ældrerådet.

Den store udfordring i 2016 har været budgetterne. Det var med stor bekymring, at Ældrerådet afgav sit første høringssvar til budget 2017. Læs mere herunder.

Den store glæde var 24/10 hvor første spadestik blev taget til det nye Rehabiliteringscenter. Vi håber meget, at det bliver indviet i 2017.

Denne årsrapport forsøger at give et indtryk af, hvordan disse opgaver er forsøgt løst.



## 3. Årets arbejdsopgaver

### 3.1 Ældrerådsmøder:

Der har været afholdt 11 ordinære møder. Alle dagsordener og referater fra vores møder kan læses på Kerteminde kommunes hjemmeside eller på vores hjemmeside [www.aeldrenyt.dk](http://www.aeldrenyt.dk).

Da referaterne er "beslutningsreferater" kan det måske være nødvendigt med yderligere forklaring, derfor er man altid velkommen til at kontakte et Ældrerådsmedlem.

Herunder uddybes nogle af de opgaver, Ældrerådet har arbejdet med i det forgangne år.

### 3.2 Budget – besparelser !!!

Selvfølgelig alle skal spare ---men, hvad betyder det for vores svageste medborgere/ældre. Hvor meget hjælp og støtte kan der i fremtiden tilbydes. Kvalitetsstandarderne skal selvfølgelig holdes. Men hvor meget tid bliver der til at løse opgaverne. Betyder det, at den nærhed og omsorg der er i forbindelse med "opgaveløsningen", bliver til stress og jag. At arbejdsglæden for den ansatte og glæden og forventningen til, at den ansatte kommer, forsvinder og dermed en del af livskvaliteten for dem begge?

MEN alligevel betød budgetforliget, at egenbetaling på kørsel til diverse aktiviteter er steget fra 30 kr. pr tur til 45 kr. pr tur. – en voldsom stigning. Ældrerådet frygter, at denne stigning kan få konsekvenser for deltagelse i diverse aktiviteter – fysiske, kognitive eller sociale og dermed få konsekvens for den enkelte borgers livskvalitet og helbred.

Besparelser har også været årsagen til, at man på Plejecentrene Svanevej, Dalsbo og Troelskær måtte opføre med, at fremstille det varme måltid selv.

### 3.3 Kvalitetsstandarder

I januar blev alle kommunens Kvalitetsstandarder revideret og sendt til høring.

Denne gang er der foretaget en større revision, dels har man forsøgt, at gøre dem mere læsevenlige – et tydeligere sprog – **dels har man i den fælles overskrift pointeret kommunens rehabiliterende målsætning.**

Rehabilitering skal forstås, som et forsøg på gennem træning – både fysisk, psykisk, mentalt og socialt – at genskabe de ressourcer, som man havde før, man blev ramt af sygdom.

Vi ved alle, at livskvalitet bl.a. er, at kunne klare sig selv – er herre over eget liv -, men vi ved også, at når sygdom rammer, er det vigtigt, så hurtigt som muligt, at komme tilbage og kunne klare så meget som muligt selv – derfor skal hjælpen være støttende i denne proces.

Men vi må også acceptere og forstå, at man kan være så ”træt” og at livet kan være så svært, at man må glemme alt om rehabilitering osv, men tilbyde den hjælp der er nødvendig for et værdigt liv.

Reglerne for forebyggende hjemmebesøg er ændret.

Det anbefales, at man læser på kommunens hjemmeside hvad forebyggende hjemmebesøg er og til hvem der tilbydes et besøg.

Men tingene kan hurtigt ændre sig, mange ældre bor alene, derfor opfordres alle – pårørende, naboer, venner til at ”holde øje med hinanden” på den gode måde og kontakte en medarbejder fra det forebyggende team for at få råd og vejledning, hvis man bliver bekymret for en medborger.

Ensomhed er ikke et indsatsområde i kommunen mere, men er en del af arbejdet i det Forebyggende team samt i Frivilligcenteret.

I Kvalitetsstandarden for visitering til mad er det nu muligt, at blive visiteret til mad service, hvis det gavner borgeren socialt og ernæringsmæssigt at spise i et socialt fællesskab. Det er et stort kvalitetsløft, at dette nu er muligt.

Kørselsordninger og visitation dertil. Vi ældes alle forskelligt og har dermed forskellige behov for hjælp eller alternative transportmuligheder – bilen skal sælges – det er ikke mere muligt at bruge offentlige transportmidler osv. Hvad gør jeg så? Man skal til at sætte sig ind i noget nyt, nemlig de forskellige muligheder der er i kommunen for at blive transporteret, lige fra offentlige transportmidler - en kombination af ordinære bus og Flextrafik - til visiteret kørsel.

For mange har det været svært at finde rundt i regler og begreber derfor starter Ældrerådet 2017 med at sætte fokus på kørsel med 3 Borgermøder.

### **3.4 Værdighedspolitik:**

Der blev i 2016 udarbejdet en Værdighedspolitik. Ældrerådet havde en repræsentant i arbejdsgruppen.

Med udgangspunkt i Værdighedspolitikken kan kommunen ansøge om at få del i Værdighedsmilliarden, som er en del af finansloven.

**KVALITET**





Ideen med, at der udarbejdes en Værdighedspolitik er en god mulighed for, at det kommunen vil - og arbejde hen imod på ældreområdet - skrives ned. Det betyder, at alle – politikere, ansatte og borgere ved hvad der skal arbejdes hen imod og hvad der skal sættes handlinger på – det skal selvfølgelig evalueres og foråret 2017 forventer vi at se de første resultater.



### Velkomstfolder til nye beboere og pårørende på Plejecentrene.

I forlængelse af arbejdet med Værdighedspolitikken er der nedsat en arbejdsgruppe der er i gang med at udarbejde en velkomstfolder der udover at beskrive dagligdagen på de enkelte plejecentre også indeholder et uddybende afsnit som skal beskrive hvad der rent praktisk skal foretages før man flytter på plejecenter, både som enlig, men også hvis ”et par skal skilles” og den ene flytter på Plejecenter.

Desuden arbejder Ældrerådet på, at der skal udarbejdes en Pårørende politik for Kerteminde kommune.

### **3.5 Pårørende til demente.**

Ældrerådets formand er med i en arbejdsgruppen til et nyt demensprojekt ” En fleksibel og sammenhængende Demensindsats” med fokus på pårørende. En del af projektet er at analysere de tilbud man har i kommunen og vurdere om der skal udvikles på de eksisterende tilbud eller der skal udvikles andre.

### **3.6 Mad og måltider:**

I Kerteminde kommune har vi lokale kostråd på Plejecentrene samt Kostpatruljen. Ældrerådets repræsentant er Leif Madsen.

I løbet af 2016 har plejecentrene haft hver 2 besøg af kostpatruljen. Efterfølgende har der været afholdt møder i kostrådet hvor besøgene er blevet evalueret.

For Ældrerådet er det vigtigt, at alle ældre har mulighed for et godt nærende måltid mad og at måltidet skal foregå i hyggelige rammer, om muligt i et socialt fællesskab.

Men hvad er et godt måltid, hvad er hyggelige rammer? Det er svært når tilværelsen pludselig ændrer sig og kompetencer man havde før forsvinder.



I Kerteminde har vi en madordning, som vi i Ældrerådet mener, at vi skal passe på! Der bliver lavet varm mad hver dag, som bringes ud til visiterede borgere og på Plejecentre. Maden leveres til de visiterede borgere af en chauffør, som skal aflevere maden personligt, hvis ikke andet er aftalt. Det giver en tryghed, at der kommer en og ser, om man har det godt. Borgere der modtager mad fra mad service har mulighed for at komme med forslag til menuen.

Alle kan, på Kerteminde kommunes hjemmeside følge med i måneden menuplan.



Men alligevel skal vi ikke læne os tilbage og tro at alt fungerer optimalt, vi skal hele tiden evaluere og se på om noget kan gøres bedre.

Får de ældre de mellemmåltider som er så vigtige?

Får de ældre tilbudt frugt og grønt på en måde, så de får lyst til at spise det?

Bliver der hygget omkring måltiderne – dækket pænt bord, blomster på bordene osv?

Går man op i at begrænse mad spild?

Har nedlæggelsen af de små køkkener på de 3 plejecentre givet den besparelse, man forventede?

Det er vigtigt, at vi bevare en fokus på alle områder der vedrører ældre, men det er også vigtigt, at vi gør det på en måde, så den dialog der er foregår skaber viden, udvikling og forandring og ikke graver kløfter.

Alt nyt er svært – alle forandringer lige så, da vi i 2015 reviderede Kvalitetsstandarder for vask af tøj kunne man pga. besparelserne ikke længere få vasket tøjet i hjemmet, men det skulle foregå på et fællesvaskeri. – Efter et år, har vi nu kun hørt rosede omtale fra brugerne af vaskeriet.

### **3.7 Fællesgruppe for Universel Tilgængelighed.**

FUT er en tværgående fællesgruppe, der består af Ældrerådet, Handicaprådet, DH (Dansk Handicaporganisationer), Visitkertemind Haven ved Havet, Turismens Venner, Frivilligcentret og sundhedspersonale. Der indkaldes embedsfolk, politikere og andre efter behov.

Jane Margrethe Yde Fonvig fra Ældrerådet har taget initiativet til oprettelsen af Fællesgruppen.

Der har været afholdt 2 møde her i foråret.

### **3.8 Trafikudvalget**

Ældrerådets medlem i trafikudvalget er Leo Mortensen. Der har siden jul været afholdt 2 møder.

Ældrerådet var, sammen med øvrige Fynske Ældreråd inviteret til et møde med FYNBUS den 7/6.



## **4. Ældrerådets kontakt med borgerne.**

### **4.1 Seniorsmessen 2016:**

28/9 2016 afholdt Ældrerådet i samarbejde med Kerteminde kommune og Frivilligcenteret seniorsmesse i Munkebo Idrætscenter, i sidste øjeblik måtte vi flytte arrangementet fra Langeskov Idrætscenter til Munkebo Idrætscenter pga skade i hallen .



Stor tak til alle, som var med til at vi igen havde en god seniorsmesse.

Vi har kun snakket med tilfredse ”udstillere” og besøgende. Det er altid svært at finde lige præcis den foredragsholder, som kan løfte dagen med gode ord og underholdning, men ifølge de udsagn vi fik, løftede Michael Meyerheim opgaven.

### **4.2 Borgermøde om demens v/Mette Søndergaard.**

8/3 afholdtes møde om ”Demens – ressourcer og sårbarheder” med Ergoterapeut Mette Søndergaard

Demenssygdom i familien/omgangskredsen sætter sit præg og ændrer betingelserne for samværet. Hvad skal vi snakke om? Hvordan håndteres ændret adfærd?

På trods af færre ressourcer er der rige muligheder for at sanse – snakke – opleve – grine og give en hånd med. Oplægget vil byde på en lang række praktiske eksempler, værktøj til kommunikation og masser af gode ideer til et samvær med glæde på trods af svær sygdom.

Et velbesøgt arrangement, som efterfølgende gav anledning til mange tanker og refleksion.

#### **4.3 Ældrerådets og Frivilligcenterets møder med foreninger og andre frivillige i Kulturhuset Fjorden**

Formålet med møderne (19/4 og 7/12) var at skabe synlig dialog mellem foreninger, aktiviteter, ældreråd og frivilligcenter om hvordan vi bedst kan varetage vores aktiviteter for ældre i Kerteminde kommune, og hvordan vi skaber de bedste forhold for ældre borgere og de frivillige, der arbejder med ældre. Ældrerådet har dialogen med det politiske system og vil derigennem gerne være med til at skabe de bedste rammer for alle ældre.

På mødet d 19/4 viste Frivilligcenter Kerteminde Kommune rundt i det nye kulturhus og fortalte om Frivilligcenterets opgaver. Ældrerådet fortalte ligeledes om vores arbejde, og om de muligheder, vi ser for at samarbejde med foreninger og kommunen. Vi diskuterede bl.a. hvordan man sikrer en regelmæssig tilstrømning af nye frivillige, og udvikler de aktiviteter, der allerede findes, i forhold til nye behov.



7/12 blev mødet afholdt i Hans Tausen Centeret. Aftenens tema var ”Frivillighed”. Kommunaldirektør Tim Jeppesen holdt oplæg.

### **5. Diverse møder og konferencer:**

#### **7/1 og 1/3 Brugermøder**

Ældrerådet har deltaget på Brugermøder i Aktivhuset i Kerteminde (7/1) og i Kulturhuset i Munkebo (1/3). Det er vigtigt, at mødes i forskellige sammenhænge. Dels for at kunne fortælle hvad Ældrerådet arbejder med og dels for at fortælle om Ældresagens aktiviteter. I øvrigt en forening, vi har et udmærket samarbejde med. Men vigtigst med disse møder er måske, at de giver os mulighed for at lytte til de problemstillinger, der er de forskellige steder.

#### **10/3 møde i Regionsældrerådet.**

Vi fik en orientering om Regionsældrerådets møde med regionsrådsformand Stephanie Lohse samt med Patientinddragelsesudvalget og Sundhedsbrugerrådet.

Væsentlige møder i disse tider med hurtige udskrivninger fra sygehus. Hvordan er udskrivningen fra Sygehus til kommune? Osv.

Derefter fik vi et oplæg ved Lone Vasegaard, der fortalte om sit arbejde på Demensklubben på OUH.

Hun pointerede hvor vigtigt det er, med en kvalificeret udredning på Demensklubben.

#### **22/3 Danske Ældreråd**

Temamøde – nye regler og kommunal praksis vedrørende rehabilitering og pårørendes rolle i Ældreplejen.

#### **2/5. Danske Ældreråds Repræsentantskabsmøde.**

### **3/5 Danske Ældreråds ældrepolitiske konference.**

Temaet var "Når sundheden flytter ud i kommunerne"

En meget spændende og indholdsrig dag. Det kan anbefales at læse om konferencen på [ww.danske-aeldreraad.dk](http://ww.danske-aeldreraad.dk) under konferencer og temadage.

### **26/5 ÆldreSagens konference med fokus på pårørende.**

ÆldreSagen har i samarbejde med Pårørende foreningen udarbejdet et Charter for pårørende, Jeg har valgt at bringe hele dette Charter i Årsrapporten, da det på bedste måde beskriver, hvad der er vigtigt for pårørende i den belastende situation det er at være pårørende.

Et godt liv som pårørende forudsætter

1. At du har mulighed for at leve så normalt et liv som muligt Det betyder, at du tilbydes tilstrækkelig praktisk hjælp og hjælpemidler til, at du ikke kommer til at fungere som plejer og opsynsperson, men at du og den sygdomsramte så længe som muligt kan opretholde et godt familieliv og/eller et ægteskabeligt samliv. Det betyder også, at du får viden, støtte og redskaber til at sikre kvaliteten af dit eget liv, efter at den, du er pårørende til, dør.

2. At du bliver lyttet til og oplever, at din mening og dine behov tages alvorligt Det betyder, at du kan deltage i samtaler med fagpersoner, der altid aktivt efterspørger din viden. Med samtykke fra den syge eller svækkede orienterer de dig om ændringer i pleje og behandling, og de tager hensyn til dine individuelle ønsker og begrænsninger samt til din trivsel.



3. At din indsats som pårørende bliver værdsat og respekteret Det betyder, at fagpersoner møder dig med anerkendelse og lydhørhed, at du kan få den nødvendige hjælp, og at du kan sætte grænser for dit engagement og om nødvendigt helt sige fra. Det betyder også, at dine omgivelser er lydhøre omkring din livssituation, så du åbent kan tale om sygdommen, og om hvordan den påvirker dig og din familie.

4. At myndigheder og fagpersoner er interesserede i dit ve og vel Det betyder, at du kan få en samtale med din praktiserende læge, visitator mv. om, hvordan du har det, og hvordan situationen påvirker dig. Det betyder også, at der skal være relevante og tilstrækkelige støttende tilbud til dig, fx praktisk hjælp i hjemmet og psykologisk støtte.

5. At der findes trygge alternativer til din hjælp Det betyder, at du kan have tillid til, at andre træder til, hvis du i en periode eller permanent ikke kan eller ønsker at påtage dig opgaver som pårørende, eller hvis du siger fra over for visse opgaver. Dette sikrer også god behandling og omsorg til mennesker, som ikke har pårørende.

6. At du har mulighed for at holde en pause og gøre noget godt for dig selv Det betyder, at du har adgang til tilstrækkelig fleksibel og tryk aflastning af god kvalitet, sådan at du kan fokusere på omsorgen for dig selv og lade batterierne op, fx ved at bruge tid på dit helbred og velvære, dine venner og resten af din familie. Du skal understøttes i, at det er vigtigt at gøre.

7. At du kan få viden om, hvordan sygdommen påvirker dig Det betyder, at du bliver informeret om, hvad den sygdom, din nærtstående lider af, betyder for dig som pårørende, og hvor krævende plejen kan blive for dig. Det betyder også, at der altid er en pårørendevejleder, -konsulent eller en anden nøgleperson, som gennem hele forløbet kan give dig empatisk rådgivning, hjælpe dig med det offentlige tilbud og med dine ankesmuligheder. Desuden betyder det, at du tilbydes viden om, hvordan du kan passe på dig selv fysisk, mentalt og socialt, fx gennem et pårørendekursus.



8. At du har mulighed for at møde andre i samme situation Det betyder, at du tilbydes netværk med andre pårørende, fx andre ægtefæller til sygdomsramte eller andre voksne børn af svækkede ældre. Tilbuddet bør igangsættes af fagpersoner, men kan senere overtages af kompetente frivillige.

9. At du nemt kan komme i kontakt med myndigheder og medarbejdere Det betyder, at du kan kontakte centrale personer pr. mail eller telefon, og at du altid kan forvente svar inden for en rimelig tid. Det betyder også, at konsultationer, behandlinger, indlæggelser mv. planlægges, så de er mindst muligt forstyrrende for dit arbejde og dine øvrige forpligtelser.

10. At dit arbejde ikke påvirkes mere end højst nødvendigt Det betyder, at din arbejdsplads er forstående over for din situation, tilbyder fleksible arbejdstider og giver dig mulighed for at holde fri, så du kan deltage i konsultationer mv. Det betyder også, at din indtægt nu og i fremtiden ikke påvirkes unødigt, hvilket kan nødvendiggøre orlovsordninger, deltidsløsninger mv. med kompensation for tabt arbejdsfortjeneste.

Læs mere på ÆldreSagens Hjemmeside

### **24/8 Formands/næstformandsmøde i Danske Ældrerådsregi.**

Temaet var "Problemer i forhold til samarbejdet med kommunen". Det store problem er, at der ikke er penge nok! Men det kan vi ikke bruge til noget. Her i Kerteminde oplever vi, at der er en god dialog med kommunen, og hvis vi ønsker at få punkter på dagsordenen uddybet på vores møder, kommer der relevante folk. Vi oplever, at der bliver lyttet til os, dels i en dialog dels gennem de høringssvar, der gives. Vi bliver indbudt til at tage del i diverse opgaver – f.eks. udarbejdelse af Værdighedspolitik og i forlængelse af denne, er vi ved at kikke på en pjece som kan udleveres til nye beboere og pårørende på vores Plejecentre.

### **5/10 Møde i Danske Ældreråd**

Tema var "Valget 2017". Om et år har dette Ældreråd siddet i 4 år. Der skal være valg. Alle 60+ kan stille op til Ældrerådet og kan være med til at vælge det nye Ældreråd. Vi foreslår allerede nu, at man begynder at gøre op med sig selv om man kan have lyst til at stille op til Ældrerådet.

Om man har lyst til at gøre et arbejde for ældres vilkår, være tæt på beslutningerne omkring ældre og have mulighed for at påvirke beslutningerne. Hvis ja, så er det Ældrerådet, man skal være en del af.

MEN vi er ikke politikerne. Vi har ikke ansvaret, men vi har muligheden for dialog med dem, der har ansvaret og træffer beslutningerne.



### **27/1 Regionsældreråd.**

Mødet blev afholdt på Ældrecenteret Fænøsund i Middelfart kommune. På mødet fik vi en orientering om samarbejdet mellem regionen og regionsældreråd Midtjylland. Regionerne tager sig af sygehusene. Den tid, man er indlagt på sygehuset bliver kortere og kortere. Derfor kan man forvente at patienterne skal færdigbehandles i kommunerne. Det betyder et øget samarbejde mellem sygehus og kommune. Og det betyder nye udfordringer for vore ældre borgere og Kerteminde hjemmepleje.

### **25/2 Danske Ældreråd**

Temadag om Kvalitetsstandarder. Se [www.danske-aeldreraad.dk/](http://www.danske-aeldreraad.dk/) Aktiviteter.

### **28/2 Fynske Ældreråd.**

Mødet blev afholdt i Seniorhus Odense, Toldbodgade. Et fantastisk sted, der huser diverse foreninger og tilbyder mange forskellige aktiviteter. Huset har også en cafe, som drives

udelukkende af frivillige. Et sted, det meget kan anbefales at besøge. Desuden handlede mødet om aktiviteter på Plejecentre samt en demonstration af Kol-kuffert og præsentation af projekt "Hospital Hjemme"

### **12/5 Danske Ældreråd.**

Ældrepolitisk konference: Forandring i omsorgen for ældre – velfærd, konkurrence og aktivt liv som ældre. Se konference materiale på [www.danske-aeldreraad.dk/Aktiviteter](http://www.danske-aeldreraad.dk/Aktiviteter)

### **27/8 Danske Ældreråd.**

Formands og Næstformandsmøde.

### **29/9 Fynske Ældreråd.**

Temadag om Demens. Oplæg v/ Mette Søndergaard.

### **30/9 Danske Ældreråd.**

Temadag: Ældre- og seniorråds synlighed og medier.

### **20/10 Regionsældreråd.**

Fremtidens samarbejde v/Stephanie Lose og samarbejdet mellem kommune og region og hvordan aftalerne udmøntes v/formand for Social og Omsorgsudvalget i Fredericia kommune, Henning Due Lorentzen.

## **5. Afslutning**

Den 28/11 måtte vi desværre aflyse vores introduktion til "Holdspil". Desværre var der ikke nok tilmeldte. Men vi forsøger igen til foråret, fordi:



Efter et langt og aktivt liv med sport og dermed deltagende i et socialt fællesskab, kniber det på et tidspunkt med at følge med, og man stopper. Særligt mænd kan ikke se sig selv som aktive i de tilbud der er i deres nærområde.

Konsekvenserne er manglende fysisk aktivitet, manglende socialt samvær – slet og ret manglende livskvalitet. Københavns Universitet – Center for holdspil og sundhed har i samarbejde med DGI udarbejdet et koncept, som viser hvordan holdspil kan organiseres og

udøves af seniorer (+65 år). Holdspil på små baner og med få deltagere fremmer socialt samvær og høj puls. Kan vi tilbyde noget, så endnu flere seniorer har lyst til stadig at mødes i et fællesskab med fysisk aktivitet som omdrejningspunkt, men i de kendte foreningers regi? Se [www.holdspil.ku.dk](http://www.holdspil.ku.dk)

**Vigtigt er dialogen.** Dialogen om de udfordringer der er og hvordan de løses og de løses bedst muligt, hvis man lytter til hinanden og sammen finder en løsning - uanset om det er borger, ansatte eller for den sags skyld Ældreråd eller politikere. Vi skal huske, at mange af de borgere som skal have hjælp, måske ikke har en pårørende omkring sig, som kan tale deres sag eller hjælpe og støtte, hvor hjælpen svigter. Vi skal huske, at alle dem, der skal have hjælp, har brug for empati og forståelse og at de har brug for en hjælp, der støtter og hjælper dem i en hverdag, som er svær bl.a. på grund af manglende kræfter. Derfor skal vi fortsat arbejde for, at det er et veluddannet og kompetent personale vi har i kommunen. OGSÅ når man er nødsaget til at bruge vikarer.