

# SENIORPOLITIK

2009-2013





# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

Forord v. Borgmester Søren Enemark.....	4
Indledning.....	5
Kommunikation.....	6
Fra arbejdsliv til pension.....	8
Frivillighed, netværk og aktiviteter.....	10
Boligforhold.....	12
Tilgængelighed.....	14
Ældrepleje og sundhed.....	16
Eksisterende tilbud til kommunens seniorer.....	18

## KOLOFON:

Forside: fra svømmehallen i Glostrup

Bagside: fra svømmehallen i Glostrup

Forside- og bagsidefoto af Tore Johannesen

### Glostrup Kommune

Rådhusparken 2

2600 Glostrup

Tlf. 4323 6100

glostrup.kommune@glostrup.dk

Oplag: 4000

Layout og tryk:  
KLS Grafisk Hus A/S



Jeg kan med stor fornøjelse sige, at Glostrup Kommune har fået sig en seniorpolitik, der ser fremad. Blandt andet fordi den har en målgruppe, der hedder 55 år og opefter, fordi vi gerne vil planlægge for fremtidens brugere af tilbuddene til seniorer. Derudover vil vi også gerne inspirere de borgere, der forlader arbejdsmarkedet inden for de kommende år til at planlægge skiftet i god tid, så tiden efter så vidt muligt lever op til deres ønsker og drømme.

Vi vil opleve, at der kommer stadigt flere seniorer her i kommunen i de kommende år, og det betyder ændrede krav til boligsammensætningen, og de ydelser, der leveres til svage ældre. Samtidig så er vi i Glostrup Kommune heldige at have mange ressourcer stærke seniorer, der både formår at holde sig selv i gang og engagere andre, og det skal vi dyrke.

Kommunen er i disse år i færd med at udarbejde en række politikker, der kan være med til at sætte retningen mod fremtiden i et nært samarbejde mellem borgere og politikere. Sundhedspolitikken og handicappolitikken blev lavet i 2008, og vi er lige nu i færd med at lave en erhvervs politik. Politikkerne skal ses i sammenhæng, da tingene ikke længere kan ses så isoleret, som det tidligere har været tilfældet. Det betyder også, at der i de kommende år vil være mere samarbejde på tværs af kommunen både på Rådhuset, men også med foreninger, enkelte

borgere m.fl. om at føre politikkerne ud i livet, så det ikke bare bliver ord på et papir, som vi laver for syns skyld.

Derfor har vi også gjort meget ud af, at det har været borgerne i kommunen, der har givet bidrag til indholdet og ikke politikerne eller embedsmændene.

Nu kommer processen, hvor den skal blive til virkelighed. Politikken gælder frem til 2013, og vi har derfor valgt at fokusere og gå i dybden med udvalgte områder for en periode. I 2010 indleder vi med at fokusere på tre af de seks temaer: Kommunikation, Boligforhold samt Frivillighed, aktiviteter og netværk. En del af den kommende proces vil inddrage borgere og andre interessenter i kommunen. På den måde er det håbet at opnå en forventningsafstemning mellem kommunen og borgerne om, hvem der har ansvaret for hvilke tiltag, der skal ske. Kommunen kan ikke bære hele ansvaret, men vil gerne bære det sammen med alle os, der udgør kommunen.

At blive ældre kommer langsomt, men det kommer til os alle. Det betyder, at man skal forberede sig på de ændrede livsbetingelser, som det medfører. Det ansvar kan kommunen ikke bære – det må den enkelte selv.

*Søren Enemark  
Borgmester*





# INDLEDNING

Seniorpolitikken er delt op i seks temaer, der er opstået som følge af et stormøde, der blev afholdt den 8. oktober 2008, hvor alle med interesse i ældreområdet var inviteret til at deltage. Der var godt 100 deltagere.

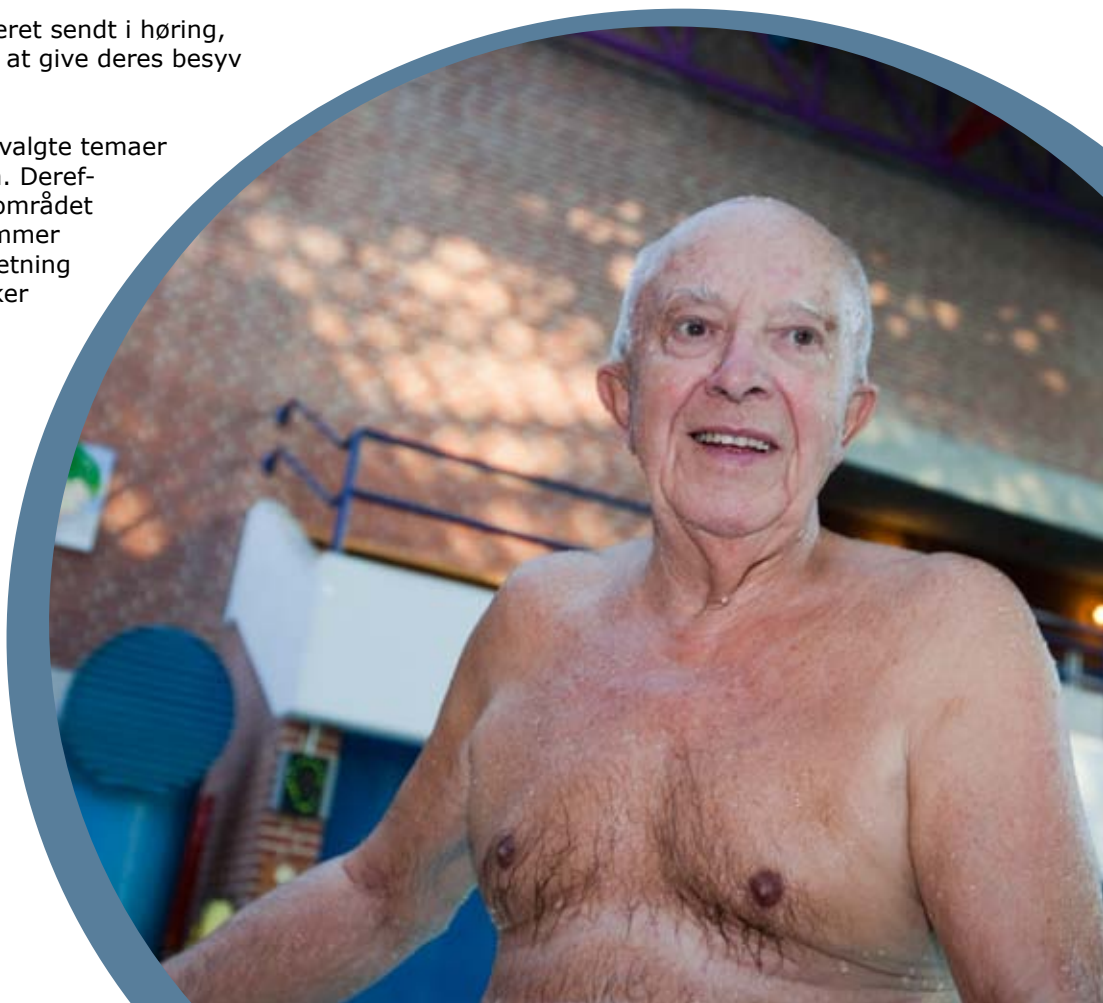
Politikerne har ikke været inddraget i processen, det har alene været en borgerdrevet proces, hvor en referencegruppe løbende har set og kommenteret udkastene til politikken. Referencegruppen var bredt sammensat og bestod blandt andet af repræsentanter fra foreninger, medarbejdere på området, erhvervslivet og hele Ældrerådet sad med i gruppen.

I januar og februar 2009 fik alle kommunens borgere mellem 55 og 65 år tilsendt et brev, der opfordrede til at komme med bidrag til indholdet af seniorpolitikken ud fra de opstillede temaer.

Endelig har seniorpolitikken været sendt i høring, hvor alle har haft mulighed for at give deres besyv med, før den blev vedtaget.

Hver af teksterne ved de seks valgte temaer indeholder lidt baggrundsviden. Derefter bliver målsætningerne for området præsenteret, hvorefter der kommer forslag til handlinger. En målsætning angiver et sted, som man ønsker at nå frem til.

Der refereres i teksten til kommunens sundhedspolitik og handicappolitik, der kan findes på biblioteket og på kommunens hjemmeside.



# KOMMUNIKATION

## KOMMUNIKATION



*EDB undervisning på Aktivitetscentret på Sydvestvej*

Kommunikation og dialog til og fra mennesker og institutioner handler om respekt for forskellige udgangspunkter og tilgange til verden. Hvor der tidligere kun var få og enkle måder at kommunikere på, er der nu mange forskellige veje til dialog og kontakt mellem mennesker.

Det kræver en stadig bevidsthed hos alle, om hvem målgruppen for informationer er og dernæst hvilket middel, der er relevant at anvende. Samtidig med, at der skal tages udgangspunkt i den eksisterende målgruppe, skal mulighederne for at opøve færdigheder i nye kommunikationsformer fremmes.

### **Målsætninger**

- Seniorerne i kommunen skal føle sig velinformerede om tilbuddene i kommunen samt om deres rettigheder og pligter som borgere
- Information til og fra borgere skal både være

rettet mod seniorer, der er fortrolige med IT og borgere, der ikke er

- Der skal arbejdes med en koordineret information om aktiviteter og arrangementer
- Seniorers adgang til og viden om IT skal fremmes

### **Hvad kan kommunen gøre**

- Lægge en strategi for kommunens rolle som videreformidler og koordinator af information
- Analysere informationen fra kommunen til seniorerne i kommunen i forhold til om informationsbehovet dækkes, og om det sker med de rette midler
- Analysere seniorernes mulighed for at kommunikere med kommunen
- Anvende alle tilgængelige informationskilder, når det er relevant
- Gennemføre en evaluering af Nøglen og opdatere den



- Fremme afholdelse af IT-kurser og kurser i brugen af mobiltelefoner
- Gennemføre en undersøgelse af, om der er de rigtige informationer på Glostrup Kommunes hjemmeside
- Sikre en løbende opdatering af Glostrup Kommunes og institutioners hjemmesider

### Hvad kan den enkelte borger eller andre aktører gøre

- Egen evalueres af Ældrerådet og opdateres efterfølgende
- Deltage i evaluering af kommunikationen
- Opsøge information, når den mangler
- Foreninger mv. kan hjælpe med at skabe et overblik over aktiviteter og arrangementer, der kan præsenteres samlet
- Deltage på kurser i brugen af internet og mobiltelefon og benytte lydavisen, hjemmesider og andre elektroniske kommunikationstilbud

## Ruddy Vebbersgaard 67 år

Ruddy har gennem et par år undervist ældre på Aktivitetscentret på Sydvestvej i brugen af SMS og computer. En gang om ugen underviser han i at skrive SMS'er via mobiltelefonen. Derudover lærer han dem at bruge den intelligente ordbog i telefonen og gemme kontaktoplysninger på familien, læger og andre numre, der skal bruges jævnligt. Deltagerne på kurserne kommer glædesstrålende og fortæller, når de har modtaget en SMS fra barnebarnet og har været i stand til at besvare den. Der er en stolthed over at være i stand til at følge med udviklingen. En del ældre overtager computere, når børn og børnebørn skifter deres ud og deltager derefter på EDB-kurser for at lære at bruge den. Andre skal lige se, om det er noget for dem, inden de køber en computer selv. Undervisningen tager udgangspunkt i deltagerens ønsker og interesser. For eksempel har han undervist i brugen af Skype, der er telefon via internettet, fordi en deltager ville kommunikere med børnene i Canada.

Der bliver lavet telefonlister, der kan ligge ved telefonen, så det er let, også når hukommelsen indimellem svigter, at finde nummeret på lægen eller andre vigtige personer.

De lærer at bruge internettet og bliver bidt af alle de oplysninger, de kan finde: madopskrifter, oplysninger fra kommunen og meget andet. Det er et helt leksikon, der ligger frit tilgængeligt.

Word sætter deltagerne i stand til at skrive breve og invitationer på computeren med billeder og illustrationer indsat. Mulighederne er mange, og mange af mulighederne bliver præsenteret på Ruddys kurser, der varer 10-12 gange over tre måneder. Ruddy siger, at det er pragtfuldt at lære fra sig, når modtagerne kan gøre brug af det, man giver dem.





# FRA ARBEJDSLIV TIL PENSION



*Seniormedarbejder på arbejde i Metro*

For nogle borgere fylder arbejdslivet det meste af tiden, så der opstår et tomrum, når der ikke længere er et arbejde at stå op til. Samtidig vil det for nogen være en lettelse for fysikken ikke længere at skulle arbejde; mens det for andre og stadig flere ældre vil være en indgang til et meget aktivt pensionistliv, fordi kroppen ikke er slidt ned. Derfor er det vigtigt at forberede overgangen fra arbejdsliv til pension.

Der er mange forskellige behov og drømme, der skal tilgodeses både i forhold til arbejdsmarkedet og den enkelte borger. Det forudsætter en stadig højere grad af fleksibilitet fra både arbejdstager og arbejdsgiver, når overgangen til pensionen skal planlægges.

En stadig større andel af indkomsten stammer fra private pensionsopsparinger, hvorved folkepensionen

spiller en stadig mindre rolle. Fra 2000 til 2030 forventes andelen af indkomsten, der stammer fra folkepensionen og boligstøtten at være faldet fra 70 % til 54 %, og andelen af de private- og arbejdsmarkeds-pensioner vil være steget fra 30 % til 46 %. Tallene gælder for hele landet, men tendensen er formentlig også gældende for Glostrup. Det giver andre muligheder end tidligere.

## Målsætninger

- Der skal være et fleksibelt arbejdsmarked, der sikrer mulighed for at være længere på arbejdsmarkedet
- Det skal være muligt med glidende overgange mellem arbejdsliv og pension
- Pension skal ikke være lig med inaktivitet





## Inger Andersen 85 år

Inger fortæller begejstret om sit arbejde i Aktivitetscentret på Sydvestvej, hvor hun er kommet siden 1. april 2007. På denne dato gik hun endegyldigt på pension, som 83-årig. Arbejdslivet har budt på en række år med vognmandsfirma sammen med Ingers mand, Christian. Efter at manden døde blev det til 18 gode arbejdsår på Ældrecenter Dalvangen, hvorefter det blev tid til efterløn i 1988. Det varede kun kort for allerede et år senere, havde Inger fundet sig et nyt arbejde, hvor hun blev i endnu 18 år, før pensionen endegyldigt kaldte. Inger har hele tiden vidst, at det ikke ville gå bare at sidde derhjemme og vente på, at børnene eller vennerne kom forbi. Derfor blev forskellige muligheder for aktivitet overvejet, og valget landede på Aktivitetscentret, der primært bliver drevet af frivillige. Her laver Inger lidt af hvert, men især cafeen får hendes opmærksomhed, hvor hun er den primære i dagligdagen. Der langes med god service kaffe, te og kage over disken og gerne en snak samtidig med. Derudover hjælper hun gerne med at arrangere fester og andre sociale tiltag i huset – Inger går ikke af vejen for en dans. Det hele handler dog ikke alene om at yde for andre – hun får også noget igen. Dels i samværet med alle de andre frivillige og brugere af stedet, men også gennem kortspil og line dance. Der er dog brug for en afløser til cafeen imens. Egentlig ville Inger også gerne deltage i stavgang – man skal jo røre kroppen, som hun siger, men det er der altså ikke tid til, når alle de andre opgaver skal passes.

### Hvad kan kommunen gøre

- Indgå i et samarbejde med det lokale erhvervsliv om fleksibel overgang til pension
- Støtte erhvervsaktive i at finde et frivilligt job eller fritidsinteresser at deltage i
- Etablere og udbrede en seniorordning, hvor kommunen er arbejdsgiver

### Hvad kan den enkelte borger eller andre aktører gøre

- Forberede pension og gøre sig klart, hvad det indebærer at gå på pension
- Forberede tilværelsen som pensionist ved at finde fritidsinteresser og danne netværk
- Erhvervslivet kan indgå aktivt i arbejdet med at sikre et fleksibelt arbejdsmarked, herunder etablere seniorordninger



# FRIVILLIGHED, NETVÆRK OG AKTIVITETER

Langt de fleste seniorer er i dag meget aktive og ressourcestærke. De deltager i vid udstrækning i kommunens og foreningernes aktiviteter, hvor mange også lægger mange frivillige kræfter. For andre seniorer er det sværere at komme ud blandt andre og skabe kontakt. Der kan desuden ske en isolering af seniorerne i samfundet, så de ikke omgås andre generationer, hvilket ikke er til gavn for nogen af generationerne. Det kan skabe mindre forståelse for de udfordringer, som man kan slås med i forskellige faser af ens liv. Derfor er det vigtigt, at kontakten mellem forskellige generationer og kulturer fremmes.

## Målsætninger

- Alle skal have mulighed for at indgå i sociale netværk
- Alle skal have kendskab til muligheder for at blive frivillig eller deltage i forbindelse med aktiviteter
- Aktiviteterne skal tilgodese forskellige behov hos seniorerne i forhold til interesser og behov
- Seniorernes egne ressourcer skal bruges til gavn for dem selv og andre gennem frivilligt arbejde
- Seniorerne indgår i fællesskaber med andre aldersgrupper og kulturelle grupper

## Hvad kan kommunen gøre

- Understøtte aktivitetstilbud og arrangementer, der tilgodeser køn, etnicitet og forskellige interesseområder hos seniorerne
- Fremme seniorers deltagelse i frivilligt arbejde gennem information om mulighederne
- Være opmærksomme på seniorer uden netværk eller interesser
- Understøtte aktiviteter, der bygger bro mellem generationer og kulturer
- Aktivitets- og dagcentre skal fortsat udvikle deres tilbud, så de både tilgodeser behov og ønsker hos eksisterende brugere og fremtidige brugere

## Hvad kan den enkelte borger eller andre aktører gøre

- Deltage i og planlægge aktiviteter og arrangementer
- Opsøge nye netværk og inspirere andre til at deltage i eksisterende netværk
- Tilbyde frivillig arbejdskraft, hvor der er behov



- Være opmærksom på, om der er personer i netværket, der har brug for hjælp og støtte
- Være åben over for andre befolkningsgrupper
- Annoncere med tilbud og ønsker om frivillige





*Seniobio i Glostrup Biograf*

## Elise Jensen 70 år

Elise bor egentlig i Brøndby, men da der ikke er en biograf der, må man jo flytte sig. For cirka fem år siden læste Elise i Folkebladet, at biografen skulle lukke. Da Elise er en flittig biografgænger, var det en ærgerlig nyhed. Ikke længe efter var hun i Glostrupcentret, hvor der stod nogle frivillige, der ville drive biografen, og inden længe var Elise og hendes mand engageret i driften. Elise i cafeen og hendes mand som operatør. Han er siden stoppet, men Elise er holdt ved og har fået flere af veninderne med i arbejdet. Det gode ved biografen er, at man møder mange aldersgrupper og får mulighed for at støtte en god sag, så det stadig er muligt at se film på disse kanter. Der er de "små størrelser", der med store øjne kigger op over disken, og synes det er så spændende at være i biografen for første gang. Så er der de større børn, der fylder lidt mere i landskabet. Elise sælger billetter, laver popcorn, som jo er en fast del af en biograftur for mange, gør klar til forestillingerne og rydder op, når gæsterne er gået. Det er rart at møde publikum og i det hele taget at have med mennesker at gøre. Der er en del sociale arrangementer i Sofarækken, som støttegruppen hedder, og Elise deltager i en del af dem. Elise kan ikke lade være med at lave lidt reklame, så hvis du kommer forbi, så kan vi sige, at der står information om Sofarækken på disken, og at gavekort til en biograftur er en god gaveide. Elise sælger dem gerne til seniobio eller den søndag om måneden, hvor hun har sine faste vagter. Derudover er hun stadig en flittig gæst inden i salen, når lyset dæmpes, men hun giver også gerne en hånd med, selvom hun er gæst, når der er travlt – for sådan er det at være frivillig.



# BOLIGFORHOLD

## BOLIGFORHOLD



*Ældrevenligt byggeri i Herlev til inspiration i Glostrup*

Glostrup Kommune er præget af mange etageejendomme, der ikke i alle tilfælde er egnede til at blive ældre i. Det skal ses i sammenhæng med, at der bliver stadig flere ældre og dermed sandsynligvis også flere, der har behov for at bo i stueplan eller med elevator. Der er derfor behov for, at boligforeninger og kommune sammen ser på det samlede boligudbud i kommunen, da Glostrup Kommune ikke vil være i stand til at tilgodese det stigende behov for ældrevenlige boliger. Samtidigt skal borgerne mo-

tiveres til at planlægge for fremtiden, så den bliver præget af flere valgmuligheder.

En stor andel af kommunens boliger er etagebyggeri. Således er der 10.793 boliger i kommunen, hvoraf 6.710 er flerfamilieshuse, dvs. etagebyggeri. De øvrige boliger er parcelhuse og rækkehuse. Det betyder, at 62 % af boligerne er i etagebyggeri. Hvis hver 7. af beboerne i disse lejligheder ikke bor i stueplan og får problemer med førligheden, vil det betyde en



efterspørgsel på ældreboliger på 500, hvor kommunen på nuværende tidspunkt råder over 145.

I kommunen findes der 189 plejeboliger på tre ældrecentre og 145 ældreboliger. Ældreboligerne anvendes fleksibelt, så de kan fungere som plejeboliger efter behov. En plejebolig svarer til de tidligere plejehjemsboliger; mens en ældrebolig er indrettet med henblik på, at borgeren kan bo der ved ændringer i sundhedstilstanden uden, at en plejebolig er nødvendig.

### Målsætninger

- Boligudbuddet skal tilpasses, så det i højere grad imødekommer efterspørgslen fra borgerne
- Nye boligformer, som f.eks. seniorbofællesskaber skal overvejes
- Alle seniorer skal tage stilling til deres fremtidige boligsituation, så det bliver flytning, mens man magter det

### Hvad kan kommunen gøre

- Indlede samarbejde med boligforeningerne i kommunen om en afdækning af behovene for ændringer i boligsammensætningen og ombygninger af den eksisterende boligmasse
- Fremme forskellige boligmiljøer, der giver mulighed for en blandet beboersammensætning eller for boligområder, der kun er for seniorer
- Sætte spørgsmålet om bolig på dagsordenen i de enkelte hjem gennem brug af forskellige medier og understrege den enkelte borgers egen forpligtelse til at være på forkant
- Informere om muligheden for flyttehjælp, hvis borgeren ikke selv er i stand til at forestå flytning

### Hvad kan den enkelte borger eller andre aktører gøre

- Planlægge for fremtiden, ved at indhente information om de forskellige boligmuligheder
- Åbne op for muligheden for boligskifte, f.eks. ved at skrive sig på ventelister
- Deltage i debatten om udviklingen på boligområdet
- Boligforeningerne skal tilpasse deres boligmasse til den ændrede beboersammensætning i kommunen

## Peter Annfeldt 66 år

Faxe var for kedelig at bo i som ældre, er det første svar, der kommer på, hvorfor Peter og hustruen, Sonja flyttede til Glostrup for tre år siden. Efter mere end tyve år i Faxe, hvor de kun havde kontakt til nogle få mennesker, flyttede de til Glostrup, hvor de nu begge har et meget stort netværk. Førhen boede de i et stort hus med have til, men da havearbejde ikke interesserer nogen af dem synderligt, var det et bevidst valg, at otiummet skulle nydes i en lejlighed. Eneste krav var, at der skulle være en altan og minimum tre værelser, så der også er plads til et arbejdsværelse. Arbejdsværelset benytter de begge flittigt som formand for henholdsvis Ældrerådet og Ældresagen. Der er ikke brug for et gæsteværelse til barnebarnet, da hun bor i Glostrup sammen med sin far, der er Peter og Sonjas søn. Faktisk er der nu tre generationer af Annfeldter i området, da Peters mor også bor heromkring, så familienetværket er stærkt. Peter er meget tilfreds med den beslutning, de tog for tre år siden, selvom selve valget af lejlighed gik hurtigt, da huset blev solgt på bare tre uger. Lejligheden ligger i et rart grønt område med masser af dejlige naboer, der myldrede frem, da de flyttede ind for at lære dem at kende og tilbyde råd og bistand. Beslutningen om at flytte fra hus til lejlighed blev forbedret og taget flere år før pensionen, da det gav mest mening for dem begge at benytte sig af mulighederne ved overgangen til pension. Derudover var det en god planlægning af, hvad ønskerne var til seniortiden.



# TILGÆNGELIGHED

## TILGÆNGELIGHED

Glostrup Kommune vedtog i 2008 en handicapolitik, hvor tilgængelighed er et væsentligt element. Derfor skal nedenstående ses i sammenhæng med handicapolitikken, da der er en del fælles problemstillinger.

Seniorer tilskyndes til at deltage i arrangementer og aktiviteter. Derfor er det vigtigt, at der også er en reel mulighed for deltagelse, uanset hvilke fysiske udfordringer borgeren står med. Samtidigt er det vigtigt at understøtte seniorers ret til at klare sig selv i det omfang, det er muligt ved at sikre gode adgangsforhold til kommunens og andres institutioner.

### Målsætninger

- Alle aktiviteter og arrangementer for seniorer skal gøres tilgængelige for alle uanset handicap
- Det skal være muligt at komme til og fra arrangementer
- Der skal være nem adgang til sundhedsfaciliteter i kommunen
- Seniorer skal opleve, at de trygt kan færdes ude om aftenen

### Hvad kan kommunen gøre

- Sikre, at der er handikaptoiletter, teleslynge og gode adgangsforhold til arrangementer og offentlige rum
- Informere om muligheden for handicap kørsel, hvor det er relevant
- Evaluere servicebussens ruter og køreplan
- Indlede dialog med praktiserende læger, tandlæger mv. om adgangsforhold
- Indlede dialog med politiet og andre relevante parter om trykshedsfremmende initiativer

### Hvad kan den enkelte borger eller andre aktører gøre

- Gøre opmærksom på steder, hvor der er problemer med tilgængeligheden
- Støtte andre seniorer i at deltage i arrangementer, selvom de har udfordringer pga. handicap



Servicebus Glostrup



## Dora Hemmingsen 91 år

Dora er en berejst dame, men nu er det småt med kræfterne til at komme omkring. Det dårlige hjerte sætter en begrænsning på før-ligheden, og hun har derfor fået en rollator fra kommunen. De sidste par år er hun faldet 5-6 gange, fordi hun er blevet usikker på benene. Derfor er det en stor hjælp at have noget at støtte sig til. På den måde kan hun undgå "stuearrest", som hun kalder det, når hun er bundet til lejigheden. Det er godt, der ikke er så mange brosten, man skal navigere mellem i kommunens vejbelægninger. Omvendt er der i denne tid en del renoveringer i gang, blandt andet har de gravet nogle af stierne op i den nærliggende park. Det gør, at hun skal gå en stor omvej, fordi rollatoren ikke kan køre, når stierne er væk. Det betyder noget, når kræfterne er små, og vejen til indkøbstorvet kan føles lang. Dora har et mål om at klare mest muligt selv, så længe som muligt – det gælder også indkøbene. Heldigvis er der en nevø, som kan hjælpe med de store og tunge indkøb, så indtil videre kan hun stadig selv klare indkøbene. Hun ville gerne klare endnu mere selv, men det er svært at komme ind i de almindelige busser med rollatoren, og servicebussen følger ikke altid den rute, som Dora har behov for. Det gør det nødvendigt med god planlægning, når turen går mod Hovedvejen, så posthuset, banken og apoteket kan klares på en gang. Dora er glad for at komme i Glostrup Centret, fordi der er mange bænke at sidde på, når der er brug for et hvil, inden turen går videre.





I de kommende år vil presset på ældreplejen formentlig blive stadig større, da der kommer flere seniorer, der generelt vil opnå en højere levealder end tidligere.

Der er pr. 1. januar 2008 3.718 folkepensionister i kommunen ud af et indbyggertal på 21.004. Pr. 1. januar 2007 var 24,3 % af befolkningen over 60 år, mod 22 % i landsgennemsnittet. Dette slår især igennem, når man kigger på aldersgruppen over 67 år.

Mange af seniorerne vil i højere grad end tidligere være i stand til at klare sig selv; men en del vil stadig få brug for en høj grad af hjælp i hjemmet og tilbud om hjælpemidler. Væksten i antallet af seniorer vil også betyde et øget pres på ældreboliger og plejeboliger. Det betyder, at borgerne må være med til at tage et ansvar for at holde sig selv raske og sunde. På den måde holdes behovet for hjælp nede, fordi seniorerne beholder deres ressourcer og kræfter til gavn for sig selv og kommunen.

Det skal ses i sammenhæng med Glostrup Kommunes sundhedspolitik, der blev præsenteret i 2008. Politikken tager bl.a. udgangspunkt i Sundhedsprofilen for regioner og kommuner, der beskriver sundhedstilstanden i de enkelte kommuner. Heraf fremgår det, at den generelle sundhedstilstand i kommunen er blandt de dårligste på vestegnen. 49 % af Glostrup-borgerne lider af en af de ti hyppigst forekommende kroniske sygdomme, som f.eks. hjertesygdomme, KOL, diabetes, kræft mv. I forhold til psykiske sygdomme, kroniske lungesygdomme, gigtsygdomme og ryglidelser ligger Glostrup Kommune over regionsgennemsnit.

## Målsætninger

- Hjælpen i ældreplejen bliver leveret af kvalificeret personale, respektfuldt og i samarbejde med borgeren
- Der bliver givet det rette tilbud i forhold til den konkrete og individuelle situation
- Det er et fælles ansvar for borgere og kommune at fastholde og udvikle borgerens færdigheder gennem hjælp til selvhjælp blandt andet gennem træning
- Alle borgere, der modtager ældrepleje skal have sund og velsmagende kost



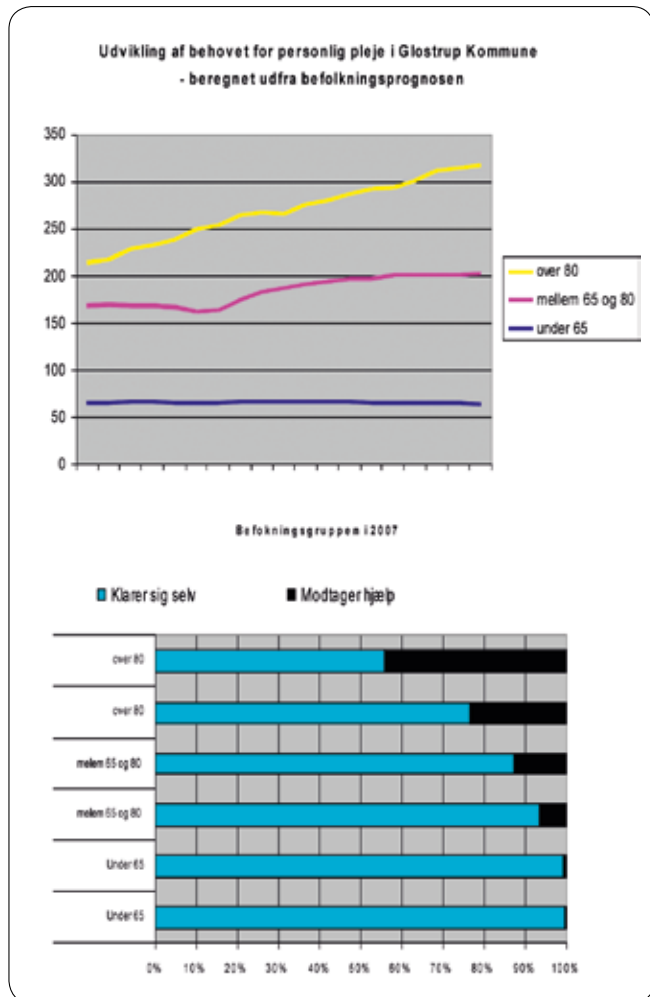
Genoptræning hos Træningscentrene i Glostrup

- Det skal sikres, at der er den rette hjælp efter udskrivelse fra hospital, og at der tilbydes genoptræning, når det er relevant

## Hvad kan kommunen gøre

- Gennemføre målrettede uddannelsesforløb til personalet i ældreplejen
- Sikre, at visitationen foregår på et ensartet grundlag, der inddrager al relevant viden
- Lægge vægt på forebyggende tiltag, der medfører et mindre behov for hjælp
- Sikre tilbud om sund kost samt information og uddannelse til både borgere og personale om





sund kost og sundhed

- Udarbejde en fast procedure for udskrivelse fra sygehus og efterfølgende genoptræning

## Hvad kan den enkelte borger eller andre aktører gøre

- Tage imod tilbud om genoptræning
- Holde sig aktiv ved at deltage i aktiviteter uden for hjemmet
- Være frivillige hjælpere på ældrecentrene – eksempelvis ved at melde sig som besøgsven
- Tage ansvar for sit helbred gennem fokus på kost, rygning, alkohol og motion

## Minna Frederikke Sørensen 90 år

Der er ingen tvivl om, at Minna har sat stor pris på den hjælp, som hun og hendes nu afdøde mand har modtaget fra kommunen siden 1999, hvor manden fik kræft. Samtidig blev hjemmehjælpen en fast del af dagligdagen og har været det siden. Der er også en faglig åre, der aktiveres et par gange i samtalen, hvor arbejdet som sygeplejerske gennem fyrré år ikke fornægter sig. Minna har den indstilling, at man selv må holde sig i gang og klare sig selv, så lang tid man kan. Hun lægger derfor også vægt på selv at handle ind så meget som den iskiasnerve, der driller, tillader det. Hvis hun ikke kan selv, så er det et fantastisk godt naboskab i området, og familien, der bor i området, træder også gerne til. Hendes oplevelse er, at når der er behov for hjælp, så får man det også. Da hendes mand kom hjem fra hospitalet, var det hele gjort klart til, at han kunne blive i hjemmet. Til at starte med fik de hjælp til pleje af manden og med rengøringen, men i dag får Minna også hjælp til den personlige pleje, da hun døjer med ryggen og med at gå. Det er vigtigt at have tillid til dem, der kommer i ens hjem, og der var en daglig glæde for hendes mand i at gætte, hvem der kom i hjemmet af de kendte ansigter. Derfor ærgrer det Minna, at der tit sker udskiftning i, hvem der kommer i hjemmet, og at de bruger tid på computeren, når de kommer ind af døren i stedet for, som i hendes tid som afdelingssygeplejerske, at nøjes med den daglige mundtlige overlevering ved vagtskiftet. Men de kommer som et frisk pust ind af døren, og er fagligt godt klædt på til deres arbejde, så Minna er meget tilfreds med hjælpen, hun får. Hun kommer rundt med den rollator og den scooter, som hun har fået bevilliget, og det er med til at holde hende i gang.



# EKSISTERENDE TILBUD

## EKSISTERENDE TILBUD TIL KOMMUNENS SENIORER

I det følgende vil en række af kommunens eksisterende tilbud blive præsenteret, så seniorpolitikken kan læses med dette i baghovedet.

I Glostrup er der en lang række tilbud til alle borgere i byen; men især for seniorer er der mange tilbud. Kulturlivet er ikke præget af et stort kulturhus, men af et stort antal ildsjæle og frivillige, der lægger mange kræfter i arbejdet hver dag.

På kulturområdet er der en biograf, hvor der er taget hensyn til tilgængelighed uanset om, man er hørehæmmet eller i kørestol. Biblioteket er aktivt på området, bl.a. er det herfra, at der arrangeres forskellige kulturelle aktiviteter. Det er også biblioteket, der udsender kommunens lydavis, der indeholder nyheder fra kommunen. Det er muligt at få bragt bøger ud fra biblioteket. På den måde bidrager biblioteket i høj grad til, at seniorer, der har svært ved at komme ud, fortsat kan følge med i, hvad der sker omkring dem. Kommunen har folkeoplysningsaktiviteter, der både er målrettet seniorer og for alle borgere i kommunen.

Fritidscentret har tilbud om svømning, motionscenter og andre former for motion, som pensionister kan bruge til en nedsat pris. I det hele taget er der mange motionstilbud i kommunen, som foregår i foreningsregi eller støttet af kommunens ældrekonulent i boligområderne.

Mange seniorer i kommunen er aktive i interesseorganisationer og sociale fællesskaber, som f.eks. seniorklubber, Aktivitetscentret, pensionistforeninger mv. Glostrup Kommune er således beriget med mange forskellige foreninger, der sikrer en bred vifte af tilbud.

Når seniorer eller andre i kommunen får behov for hjælp i form af hjemmehjælp, sygepleje eller lignende stilles dette til rådighed på en kvalificeret måde gennem vores hjemmepleje og på ældrecentrene. Der er dagcentre til borgere, der har behov for at have et værested i dagtimerne, herunder et særligt dagcenter for demente.

Der er tilbud om genoptræning, når der er brug for, at man kan genvinde eller vedligeholde sine færdigheder.



*Line dance i Aktivitetscentret på Sydvestvej*

Kommunen har to forebyggende konsulenter, som tager ud på besøg hos borgere over 75 år. Formålet er at gøre en opsøgende indsats, der sikrer, at borgerne får information om, hvordan de kan få den nødvendige hjælp. Ældrekonulenten i kommunen koordinerer forskellige aktiviteter for de ældre i form af motionstilbud, ferietilbud, støtte til seniorklubber mv.



I kommunen findes der en Servicebus, der servicerer en fast rute rundt i kommunen, så den kommer omkring de mest centrale steder.

Endelig har kommunen også det lovpligtige Ældreråd, som varetager interesserne for borgere over 60 år. Ældrerådet har høringsret overfor alle kommunens til-



tag, der vedrører seniorer. Ældrerådet udsender bladet Egen, der henvender sig til seniorer.

Kommunen har ligeledes et Handicapråd, der varetager interesserne for borgere med handicap. På samme måde som Ældrerådet har Handicaprådet høringsret overfor tiltag, der kan berøre borgere med handicap.





SENIORPOLITIK SENIORPOLITIK SENIORPOLITIK SENIORPOLITIK SENIORPOLITIK

SENIORPOLITIK SENIORPOLITIK SENIORPOLITIK SENIORPOLITIK SENIORPOLITIK

**GLOSTRUP KOMMUNE**

