



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

43. Årg. Nr. 5b Maj 2023

Minikonference om fremtidens boliger til ældre	2
Profilplejehjem i Aarhus?	3
Uden relationer kommer vi ingen vegne	5
Om plejens kerneopgave	7
Man kan dyrke bo-muligheder i FUAM	9
Del 1-5 Seniorbofællesskaber til ældre voksne	9
Byg mere nyt til 70+ere i Aarhus kommune	16
Bilag: Om 9 profilplejehjem i København	17
Om FUAM	31

Minikonference om fremtidens boliger til ældre



FUAM er mennesker, der dyrker livet og ikke deres alder.

FUAM er mennesker, der deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

FUAM er mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.

Dette nummer af "Nyt fra FUAM" er et særnummer. Det er et særnummer, da Aarhus kommune har inviteret til en minikonference om to temaer:

Dilemma 1: Fremtidens plejebenhov i fremtidens boliger til ældre

Dilemma 2: Boligformer og ansvar

Der er ikke meget tid på minikonferencen, så vi håber med dette særnummer af "Nyt fra FUAM" at kunne bidrage til yderligere belysning af temaerne.

Ved Dilemma 1 skriver Knud Ramian, Eva Tørnæs og Christian Christensen om de københavnske erfaringer med profilplejehjem og de mange misforståelser der er. Vi er meget interesserede i at høre, hvad Aarhus Kommune har lært af de københavnske erfaringer med profilplejehjem.

Christian Christensen skriver om betydningen af relationerne i plejen af mennesker med demens. Det er en kommentar til begrebet "hjemlighed".

Det er et begreb der let fører tankerne væk fra kerneopgaven, som Knud Ramian skriver om.

Vedr Dilemma 2 skriver Gunnar Hatt 5 fortællinger om sine årelange erfaringer med at finde sig en venlig bolig eller et seniorbofællesskab til sine gamle dage. .

Knud Ramian skriver om betydningen af at bygge "Nyt til gamle" for at frigive de 10.000 parcelhuse med enlige 75+'ere.

Vi er meget interesserede i at høre, hvad Aarhus Kommune har lært af den kommunale boligpolitik som formuleret i den boligpolitiske redegørelse 2019-2021?

I den boligpolitiske redegørelse for 2022 er seniorboliger og seniorbofællesskaber slet ikke nævnt. Hvad skal det tages som udtryk for?

Profilplejehjem i Aarhus?

I forbindelse med mødet d. 24.5.2023 er vi meget interesserede i at høre, hvad Aarhus Kommune har lært af de københavnske erfaringer med profilplejehjem.

Af Knud Ramian, Eva Tørnæs, Christian Christensen.

En gruppe i FUAM har gennem nogle år arbejdet på at få undersøgt mulighederne for at etablere profilplejehjem Aarhus. Vi har bla. haft besøg af københavnske plejehjemsledere, der fortalte om deres erfaringer. *“Københavns Kommune har 9 profilplejehjem, der giver mulighed for fællesskaber mellem beboere med de samme interesser. Københavns Kommunes profilplejehjem er med til at forebygge ensomhed, ligesom de skaber flere valgmuligheder for københavnere, der flytter på plejehjem. Samtidig er profilplejehjemmene med til at imødekomme beboernes individuelle behov og interesser i endnu højere grad end tidligere. Profilen er identitetskabende og med til at definere stedet som andet end bare et plejehjem.”* Der er plejehjem med fokus på:

- Kultur og kunst
- Sport og leg
- Udeliv og dyr
- Mad
- Musik
- LGBT+
- Fag og håndværk
- Kunst og kultur
- Mangfoldighed
- Natur og biodiversitet

Man kan læse mere om de enkelte plejehjem her: <https://boligertilaeldre.kk.dk/profilplejehjem>

Det er vigtigt at skelne mellem profilplejehjem og specialplejehjem. På sidstnævnte stilles der særlige krav til plejen på grund af beboernes sygdom som f.eks. døvhed, sindslidelse eller misbrug.

De særlige muligheder ved profilplejehjem:

Ved sammenligning af uvildige tilsyn (BDO) og beboer- og medarbejdertilfredshedsundersøgelser (Epinion) ser profilplejehjemmene ud til at score over middel i Københavns kommune. Her ser det ud til at profilplejehjemmene i høj grad kan aktivere de pårørende omkring profilen. Ligeledes ser man en øget tiltrækning af medarbejdere og fastholdelse af disse til profilplejehjemmene. Profilplejehjemmene har også en potentiel mulighed for at kunne tiltrække unge og deres særinteresser omkring profilerne. Profilplejehjemmene kan endvidere, i kraft af deres profiler tiltrække eksterne midler fra fonde mv. For personalet har det stor betydning, at man er sammen om noget andet end plejeopgaven. Det er ikke alle ansatte, der er musikdyrkere, men der er nok til, at det spillede en rolle i personalegruppen.

I København var der oprindeligt 8 profilplejehjem, men erfaringerne har de fleste steder været så gode, at der lige er kommet et niende til. (Natur og biodiversitet)

Misforståelserne

Vi har undervejs konstateret, at der er en del misforståelser omkring profilplejehjemmene.

Profilplejehjem etableres på eksisterende plejehjem og koster ikke ekstra

Profilplejehjemmene har haft puljefenge til at starte på, men har nu helt den samme økonomi som de andre plejehjem.

Profilplejehjem er ikke for de ressourcerige og stiller dem ikke forrest i køen.

Man skal være visiteret til et plejehjem. Så kan man ønske at komme på et profilplejehjem. Ønsker man det, har man ikke længere en pladsgaranti, men må vente på en plads. Dermed kan man ikke længere forvente en plads indenfor 4 uger, som er den frist kommunen normalt arbejder med.

Profilen går ikke ud over de almindelige beboere? Plejeopgaven er i centrum.

På profilplejehjemmene er de fleste af beboerne ganske almindelige plejehjemsbeboere, kun ca. 10 % af beboerne har valgt plejehjemmet til på grund af profilen. Plejehjemmenes primære opgave er at dække beboernes behov for pleje. Som det fremgår af aktivitetsoversigterne ligner de fleste tilbud ganske almindelige plejehjemstilbud.

De kritiske røster

Et interview i Kristeligt dagblad: *“Ideen om, at ældre plejehjemsbeboere med kinesisk, pakistansk eller tyrkisk baggrund automatisk har det bedst, når de bor sammen med andre fra deres egen etniske gruppe, holder sjældent.”* Det er

ifølge centerleder Mette Olsen fra Peder Lykke Centret en af erfaringerne efter, at Peder Lykke Centret, under stor mediebevågenhed, blev indrettet som Danmarks første såkaldte mangfoldighedsplejehjem i 2013.

I dag har 25 af de 152 beboere anden etnisk baggrund end dansk. Den yngste af de internationale beboere er 45 år. Den ældste er 102 år, og de kommer fra 22 lande; blandt andet Kina, Tyrkiet, Pakistan og Marokko.

"Vi er en del af det danske samfund, og beboerne bor blandet. Flere steder i landet har man ønsket at lave plejehjem for særlige etniske grupper. Vi tror ikke, at det giver mening i forhold til plejehjem, hvor de ældre typisk er svækkede og plejekrævende. Jeg vil bestemt ikke anbefale særlige etniske plejehjem," siger Mette Olsen. Erfaringen fra plejehjemmet er, at bare fordi man er fra Tyrkiet, så bliver man ikke automatisk venner med andre med samme rødder.

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-og-sjael/leder-af-danmarks-eneste-mangfoldighedsplejehjem-jeg-vil-ikke-anbefale-lave-saerlige>

Uden relationer kommer vi ingen vegne

Et bud på et sporskifte i plejen: Fra sygdomspor til livspor

Af Christian Christensen, oversætter, demens aktivist, medlem af FUAM's bestyrelse og Alzheimerforeningens repræsentantskab.

Der er behov for at lægge nye spor i indsatsen for mennesker med demens. Dette sporskifte må være, at man går fra et meget sygdomsfokuseret medicinsk fokus i den nuværende indsats til en ny, hvor mennesket med demens er i centrum, og hvor kræfterne bruges på at skabe et godt liv med demens; et livspor.

Hvorfor et sporskifte er vigtigt?

1) Demens betyder, at man kommer til at leve resten af sit liv med kognitive handicap.

Der er i dag ingen kur (heller ikke på vej) der kan afbøde disse handicap. Den medicinske verden har meget begrænsede tilbud, "antidemensmedicin", som kun virker på nogle former for demens, kun har begrænset effekt og en række (ofte oversete) bivirkninger.

Derfor må vores primære mål være at gøre, hvad vi kan, for at mennesker, der lever med en demens, kan leve et godt liv med de kognitive handicap demensen er årsag til. I den

sammenhæng er det hverdagslivet og aktiviteter og især de sociale relationer, som giver livet indhold og kvalitet.

2) Der er i dag mange praksiserfaringer og flere tilgange (fx. Marte Meo og Eden Alternative), som viser veje til et godt liv med demens. Derfor er det på tide at udbrede denne viden igennem uddannelser og kurser både for familie/pårørende og fagprofessionelle.

3) Flere og flere personer, der lever med en demens, vælger at "tage skæbnen på sig". De gør det ved at insistere på at leve med denne tilstand, være åbne og bidrage til livet og til verden, med det de stadig kan.

Livsporet er vigtigt

Vi kender godt vejen ad livsporet, med fokus på gode hverdage med samvær, velvære og glæde.

1) I en nylig rapport fra VIVE (Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd) er man heller ikke i tvivl "Uden relationer kommer man ingen vegne". Rapporten baserer sig bl.a. på etnografiske feltstudier i hjemmeplejen og på plejehjem. Værdien ved at arbejde relationelt er indiskutabelt og en uomgængelig nødvendighed, hvis man ønsker at skabe det gode ældreliv - ligegyldigt om det er med eller uden demens.

2) Relationsarbejde ses i dag ikke som en faglig kompetence, men "blot" som en personlig kompetence, og sundhedspersonale uddannes ikke i at arbejde relationelt.

En vej der følger livsporet vil betyde at relationsarbejde bliver en faglig kompetence. Det at kunne arbejde relationelt skal derfor gøres til et fag på sundhedsuddannelserne - i første række på social- og sundhedsuddannelserne og på sygeplejerskeuddannelsen. Begge steder skal faget fylde og tillægges vægt og betydning på linje med de medicinske fag.

3) Følger vi livsporet skal medarbejdere i sundhedssektoren og på plejehjemmene efteruddannes, så de bliver rustede til at støtte og hjælpe de mennesker, som får en demensdiagnose, og dem der senere kommer på plejehjem. De skal kunne møde dem, som mennesker der lever med en demens og ikke som omvandrede sygdomme "demente".

Fra degenerativ til regenerativ

Antropologen Ida Marie Lind Glavind peger i sin nyligt afsluttede PhD på, hvordan den stereotype og stemplende beskrivelse og opfattelse af mennesker med demens fylder og dominerer i samfundssynet på demens. De negative virkninger af dette samfundssyn rammer ikke blot de mennesker der lever med demens, deres familier og pårørende, men også dem, der skal hjælpe og tage sig af dem.

Man kan gå til alting, men man kan også bare sidde hjemme og gå til.
(Gunnar Hatt)

Ida Marie Lind Glavinds modsvar på dette kommer som en hovedkonklusion i hendes PhD. Med baggrund i sit feltarbejde konkluderer hun, at netop de sociale relationer kan have en generativ effekt, en opbyggende funktion. Altså: sociale relationer medfører menneskelig vækst (også) ved en demens! Dette står i en skærende kontrast til den normale medicinske opfattelse af demens som en degenerativ sygdom, en afviklende forfaldsproces.

Sagt i korthed

Lad os for alvor få gang i at skabe rammerne for et godt liv med demens med velvære og livskvalitet. Lad os få uddannet social- og sundhedspersoner, som har en humanistisk vinkel på deres arbejde, og som uddannes i at arbejde relationelt og skabe velvære. Det vil give et livgivende perspektiv på en demensdiagnose og fremme et godt liv med demens.

Referencer og links:

Lone Grøn, Laura Skifter Andersen, Didde Boisen Andersen og Maya Christiane Flensborg Jensen: "Uden relationer kommer vi ingen vegne", Relationsarbejde som grundvilkår og faglighed i ældreplejen, VIVE 2023. Link til artikel <https://bit.ly/3E8e0BS>

Ida Marie Lind Glavind: "Loss and Belonging". Life with Alzheimer's Disease in Denmark. Phd dissertation. Copenhagen University 2022.

Om plejens kerneopgave

Af Knud Ramian

Når vi taler om ældrepleje, taler vi om mennesker, hvis hverdag er afhængig af andres arbejde. Derfor har vi brug for at kunne svare på det helt simple, men grundlæggende spørgsmål: Hvad er en god dag for fru Jensen?

Hvis vi ikke har svaret på det spørgsmål, har vi et kvalitetsproblem. For hvordan kan vi bidrage til et godt liv for et menneske, hvis vi ikke ved, hvad det består af?

Ældre, hvis hverdag er afhængig af andres hjælp, befinder sig altid i en sårbar situation. Deres hverdag er paradoksalt nok i konstant risiko for at blive løbet over ende af en ældrepleje, der efter bedste evne forsøger at hjælpe dem. Det er et vilkår. Et 24-timers hjælpe-system vil let og næsten umærkeligt komme til at nedprioritere de opgaver, der skaber de gode dage, hvis ikke der er tilstrækkelig opmærksomhed på dem. De gode dage er ældreplejens livgivende opgave.

Samvær med andre er den hyppigst forekommende kilde til glæde.

Der skal skabes flere gode stunder, bedre morgener, bedre dage, aftner og nætter.

Det medfører et særligt menneskesyn i ældreplejen. Menneskesyn? Det er noget med at se. Hvad er det vi skal se? Vi skal se menneskets liv. Jeg har ganske enkle ønsker til mit liv:

Jeg ønsker først og fremmest varme og kærlige relationer til menneskene i mit liv, jeg ønsker gode hverdage med mening, velvære og livslyst og gode nætter med søvn.

Det handler om det daglige liv. Det er en løbende opgave, at finde ud af, hvad det betyder. Den store synsændring, der skal til, er at borgen ikke skal ses som **genstand** for ældrepleje. Ældreplejen er vi **fælles om** og plejen skal sætte sig ned (!) ved siden af borgen og tale konkret om, hvordan de får det bedre med hinanden, og hvordan livet dvs. hverdagene bedst kan give mening, velvære og livslyst og gode nætter. Sværere er det ikke. Det er ikke personen, men personens LIV, der skal samarbejdes om. Det er det hele! Så længe personen primært er en genstand for andres arbejde, vil det gå galt. Det handler om, hvor mange gode dage vi får skabt?

Det er meget, meget sværere end man skulle tro, men det vil gøre den store forskel.

Henvisning: Mere liv i gamles hverdag: <https://bit.ly/2XB0JMz>

Man kan dyrke bo-muligheder i FUAM

Der har gennem hele FUAM's lange historie været medlemmer med en særlig interesse for bo-mulighederne i et langt liv. De har været base for de første seniorbofællesskaber, andre har været med til skabelsen af Boligrådgivningen for Seniorer. Det er gang på gang påpeget, hvor vigtigt det er at tage stilling til sin boligsituation i tide. Læs mere her: <https://bit.ly/3K2lYyv>. Pludselig bliver det nemlig for sent. Det var et FUAM-medlem, der opdagede at den store plan 'Aarhus kommunes politik for [bykvalitet og arkitektur](#)' i vid udstrækning havde overset i de ældre voksnes behov. Det blev rettet. (Knud Ramian)

Gunnar Hatt, der er medlem af FUAM's bestyrelse har skrevet 5 fortællinger om sine årelange erfaringer med at finde sig en venlig bolig til sine gamle dage.

Del 1-5 Seniorbofællesskaber til ældre voksne

Af Gunnar Hatt

Seniorbofællesskaber - små eller store - afhænger ikke ikke bare af de fysiske rammer, men også af deltagernes indstillinger, og de gode hensigter er ikke nok. Samfundet ændrer sig. Og det gør behovet for alternative boligtyper også. I fremtiden må vi regne med, at der er et utal af ældre, der skal passes eller blot hjælpes af et stadig mindre antal yngre. Allerede nu kniber det gevaldigt med at skaffe hjemmehjælpere nok. Der er et enormt fokus på at vi skal leve længere og længere, men meget lidt fokus på kvaliteten af det længere liv. Der er en sundhedsmæssig og psykologisk side af dette, men der er i høj grad også nogle fysiske rammer, som vi må se på. Vi må regne med, at vi kan blive nødt til finde ud af at hjælpe hinanden på en måde, som vi måske ikke er så vant til, og som vores allerede eksisterende boligmasse ikke er velegnet til.

Vi må tænke nyt, og det er på høje tid, for de boliger vi

De fleste (94) almene seniorbofællesskaber er oprettet i perioden 1997-2006. I perioden efter er der kun oprettet ganske få. (Hvorfor?) Nu ses der igen en vækst i antallet af seniorbofællesskaber. Mindst 24 almene seniorbofællesskaber forventes at blive oprettet i 2020-2023.
Kilde: Danmarks Almene boliger

bygger nu, vil danne rammerne om vores liv i 100 år frem. Det kan derfor ikke nytte noget, at vi lukker øjnene for, at samtidig med at flere og flere bliver ældre og ældre, så bliver det også mere og mere nødvendigt, at vi hjælper hinanden, for det nuværende plejesystem vil næppe kunne klare udfordringerne.

Nødvendigheden er en god udfordring, når det drejer sig om at skabe forandringer, men det bliver næppe som hos min gode ven, Wayan, på Bali, som med stolthed og glæde i øjnene fortæller, at det er hans privilegium som familiens førstefødte søn at passe sine forældre, når de ikke mere kan klare sig selv., Her til lands må vi regne med at skulle finde andre løsninger.

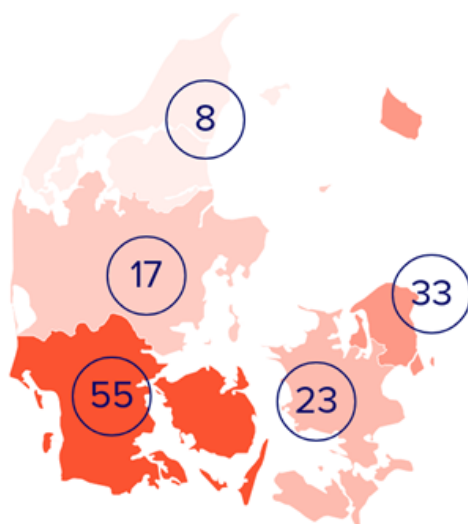
Del 2 Den individuelle bolig for ældre

Jeg har jo gjort mig en del overvejelser om, hvordan jeg vil bo i min alderdom.

Jeg bor i en udmærket lejelejlighed, billigt og centralt, men der er trapper. Jeg tænker, at på et tidspunkt vil det nok være fint med en løsning, hvor jeg ikke skal gå på trapper. I banken fik jeg det udmærkede råd, at jeg skulle få mine børn til at købe en andelslejlighed til mig. Eller en ejerlejlighed. Jeg kunne låne dem til udbetalingen gennem et arveforskud eller som et rente- og afdragsfrit familielån, og huslejen skulle så sættes så børnene får dækket alle udgifter i forbindelse med boligen. Til gengæld kunne jeg så få boligydelse. Det lød jo rigtig fint.

Endnu er det ikke lykkedes mig at finde en andelsboligforening i lokalområdet, hvor man accepterer "børne"-køb og udlejning til "den gamle". Det ser heller ikke for godt ud med ejerboligerne, da prisniveauet er højt. Hvad gør man så?

Eksisterende almene seniorbofællesskaber



Lejeboligerne for ældre med lange ventelister

Nu bor jeg i et almennyttigt boligselskab. Jeg har skrevet mig op til en bolig i en afdeling med seniorboliger, smukt beliggende i udkanten af Århus. Da jeg skrev mig op for 5 år siden var jeg nummer 50 på ventelisten. Nu er jeg nummer 75. Og hvordan kan det så gå til? Jo, der er jo flere lister. Een ting er at være skrevet op på de århusianske boligselskabers venteliste. En anden er

at være skrevet op i samme boligselskab som det pågældende seniorbyggeri. Der er en tredje liste, som man er på, hvis man bor i den samme afdeling i forvejen og gerne vil skifte bolig inden for afdelingen.

Da jeg fik min nuværende lejlighed var jeg nummer 7 på listen, fordi jeg i forvejen boede i den samme boligforening. Hvis jeg ikke havde gjort det, men blot var på den almindelige venteliste, så havde jeg været nummer 170.

En af mine bekendte, som gerne ville flytte til et seniorbofællesskab, hvor andre af hendes bekendte allerede boede, tog en drastisk beslutning. Hun flyttede ganske enkelt fra Midtbyen til Harlev, hvor hun kunne få en lejlighed i det boligselskab, som ejede Sonnesgården. På den måde kom hun på liste 2 til en lejlighed dér og sprang således et par hundrede over på ventelisten.

Seniorbofællesskaberne - fremtidens plejehjem?

Bofællesskaber for ældre er boliger med egne lejligheder og dertil fælles lokaler. Selv startede jeg i Stavtrup, hvor jeg besøgte et seniorbofællesskab, et andelsbyggeri. Et dejligt, smukt sted. De kunne fortælle, at de trivedes med deres naboer, men at fælleshuset kun blev brugt et par gange om året. Det var altså en rigtig dyr investering i stedet for at låne Sognegården et par hundrede meter derfra, når der var brug for mødelokaler.

Men da de allerede havde eksisteret i nogle år, så havde de jo indset, at hele flokken var blevet ældre. Derfor var de nødt til at sige, at man ikke kunne købe sig ind, hvis man var over 55 år. Hvis ikke man gjorde det ville bebyggelsen ende som plejehjem. Det var altså ikke en mulighed for mig i min alder.

Et andet eksempel er Sonnesgården, som efterhånden har en enormt høj gennemsnitsalder. Den er i gang med at udvikle sig til et plejehjem. Hvis denne udvikling skal vendes, må man indføre restriktioner på de tilflyttendes alder. Det kan bare ikke lade sig gøre, da det er ventelisterne hos boligselskabet, der bestemmer, hvem der må flytte ind hvornår.

Del 3. Nyoprettede senior-bofællesskaber

På et tidspunkt tog jeg kontakt til en gruppe, der gerne ville bygge et nyt seniorbofællesskab. Der var en stor gruppe interesserede, og jeg fulgte projektet i lang tid, og der blev lagt meget arbejde i det. Men det viste sig, at det ville blive et projekt for velhavere, og man havde heller ikke taget højde for "børne" køb. Nogle var mere entusiastiske end andre, men det

Man kan gå til alting, men man kan også bare sidde hjemme og gå til. (Gunnar Hatt)

skortede ikke på ideer. Der skulle være mange fællesaktiviteter og tonen i diskussionerne lovede ikke godt for fremtiden. Efter min mening var der for meget drømmeri og for lidt interesse for at lade tingene gro. Det skulle helst være gennemtænkt på forhånd og byggeriet måtte selvfølgelig indrettes derefter.

Erfaringer fra Toustrup Mark - som i år fylder 50 år

Det mindede mig foruroligende meget om, da jeg i min grønne ungdom flyttede i landbykollektiv på Tovstrup Mark. Vi var en gruppe der købte Låsby-Svendsens gamle ejendom. Det blev en oplevelse, som bød på meget godt, men også med meget bøvl, og en masse snak såvel som en masse praktisk arbejde. Den store fordel var, at vi havde 3000 kvm at gøre godt med til 40 voksne, 40 børn, og plads til vores 10 fælles biler i garagen. Vi havde en god økonomi, da vi havde købt stedet for en slik, og købte fælles ind til rabatpriser i den lokale Brugs. Det var ellers meget bekvemt: 2 gange om måneden skulle man selv deltage på madlavningsholdet. To gange om måneden på opvaskeholdet. Man lærte hurtigt at der var visse madlavningshold, der efterlod køkkenet i kaos og andre, efter hvem det var en lise at vaske op. Indkøbene var hurtigt overstået: man gik over i fællesdepotet og tog det, man havde brug for. Udgifterne ialt for bolig og fuld kost løb op i 900 kr. om måneden. Tilbage til nutiden

Nybyggerprocessen er for krævende

Men i det nye projekt ville lejlighederne blive hundedyre, fordi en væsentlig del af kvadratmeterne gik til fællesarealerne. I praksis var det kun dem, der kunne sælge deres hus eller lejlighed, som ville have råd til en af de større lejligheder. Det kræver omtanke at bygge til ældre. Alligevel var projektets mindste soveværelser så små, at de ikke ville kunne bruges, hvis man havde brug for pleje hjemme. Der var ikke plads til at en hjemmehjælper eller sygeplejerske kunne komme rundt om sengen eller plads til parkering af en rollator.

Alle vores møder hjalp mig dog til at erkende, at jeg orkede simpelthen ikke at skulle igennem den samme proces igen med folk, som ikke før havde prøvet at bo i fællesskaber.

Advarselslamperne blinkede rødt, da jeg så, hvordan det gentog sig med de entusiastiske ledertyper. Allerede i de indledende faser prøvede de at rende andre over ende. Tendensen var at folk fremførte deres egne interesser og overbevisninger. Det kunne skorte lidt på evnen og viljen til den gode tone og til at finde fælles løsninger til glæde for alle. Jeg var mere interesseret i en mere rolig alderdom. Jeg ville ikke ikke have solgt mig til noget ved at købe noget dyrt, som jeg måske ikke kunne komme fri af, hvis projektet kørte af sporet.

Fællesskaber skal man lade gro

Man skal ikke på forhånd have for mange ideer om, hvordan det skal være. Eksempelvis var der en, der mente, at han absolut skulle have et motor-cykelværksted, selv om der ville være ca. 1000 meter til Seniorværkstedet i Østergade. Her ville der være 1000 kvm værksteder, hvoraf metalafdelingen fyldte næsten halvdelen, og desuden kunne man anvende metalværkstedet på Godsbanen. Jeg kunne ikke rigtig forstå, hvorfor det skulle være så vigtig at vi absolut selv skulle rumme alle mulige og umulige fællesværksteder, når vi havde hele byens faciliteter næsten inden for rækkevidde.

Faktisk var det bedste, jeg har oplevet et bofællesskab, hvor vi var 4, der delte et stuehus på landet. Vores eneste regel var, at ordet "kollektiv" var forbudt. Vi ville ikke havne i den løftede pegefingers 'burd-isme' og ideer om en kollektiv ideologi. Vi ville hele tiden snakke os frem til, hvad vi trivedes med.

Er et ideologisk fællesskab vejen frem?

Kunne et fællesskab, hvor man baserede sig på et fælles grundlag, fx et kristent, springe over de mest afgrundsdybe forskelle? Nej. Det eneste af den slags som jeg kender til herhjemme havnede i samme situation. Bliver man i praksis for afhængige af hinanden, bliver det så som så med overskuddet til kærlig omgang, rummelighed og medfølelse.

Kombination af ejere og lejere?

Hvis man nu var lidt smart, så kunne nogle af ejerlejlighederne i bofællesskabsprojektet blive til lejelejligheder, så vi ikke endte op med et velhaverfællesskab for de mest velbeslåede. Men kombinationen af leje- og ejerlejligheder er ret kompliceret og svær at administrere. "Børne"-købs-modellen kunne måske anvendes for at få bragt huslejen ned. Prisniveauet ville dog være skyhøjt. Del 4:

Lejeboliger i nyoprettede seniorbofællesskaber

Vi var et par stykker, som stadig var varme på ideen om at skabe seniorfællesskaber, hvor man kunne leje sig ind. Nybyggede boliger for enlige så ud til i påfaldende grad at blive udlejet for 7000 kr. om måneden. En af de private udbydere kunne fortælle, at det var den pris, som man mente at en enlig på folkepension kunne betale. Altså, efter at boligstøtten var trukket fra.

Aha, tænkte jeg boligentrepenørernes store overskud bliver altså finansieret ved at indregne boligstøtten i huslejen. Det er det rene tagselvbord for boligentrepenørerne.

Så længe kommunerne ikke bakkede mere op om flere almennyttige boliger til seniorer, så var der i realiteten ingen konkurrence på området. Jeg gættede mig derfor til, at hvis der blev bygget flere almennyttige seniorboliger, så kunne der bygges og udlejes for en væsentlig mindre månedshusleje.

"Fra sin treværelses lejlighed i Vejle, hvor hun bor alene, tager hun bussen til Bredballe Centret, når hun skal gøre sine indkøb, ligesom hun sørger for den ugentlige rengøring og tøjvask. (Line Guldager Hansen om Imgaard Balle, 104 år)

Boligselskaberne er ikke nemme at danse med.

Derfor var vi et par stykker som tog kontakt til et boligselskab og forelagde dem ideen om at bygge nye seniorboliger. Hele vores ide så ud til at komme helt bag på direktøren. Han erkendte efterhånden, at der var noget om behovet, dels i forhold til fremtidens "ældrebyrde" og dels fordi udbuddet af seniorboliger dokumenterbart kun var en lille brøkdelt af efterspørgslen. Han lovede at tage temaet op på det førstkommande møde mellem Århus's almenyttige bofællesskaber. Og han lovede højt og helligt at melde tilbage fra deres fællesmøde. Det skete dog aldrig - trods flere rykkere. Men så gik vi i gang med andre boligselskaber. Det gik nu op for os, at vi aldrig kunne komme til at bo i det samme byggeri. Vi var nemlig medlem af vidt forskellige boligforeninger. Det ville være meget svært at udvælge de folk, som ville være gode til at starte en fælleskultur op med. Ventelisterne til boliger kolliderer altså med forskellige slags fællesskaber.

Et sidste forsøg

Vi gav ideen et sidste forsøg da jeg fandt en 10 tønder land stor grund til salg tæt på Brabrand Sø. Der lå i forvejen bygninger, så der skulle ikke udvides i det bebyggede areal. Vi lod jungletrommerne køre. Vi fik nogle få henvendelser, men de gik alle ud på, hvornår man kunne flytte ind og hvor store lejlighederne var. Det var ikke til at samle interesserede nok, som ville yde en indsats til at bygge projektet op fra bunden.

Bedre gik det ikke, da jeg fandt en gammel præstegård på landet. 450 velholdte kvadratmeter + et menighedshus + 7 byggegrunde i byzone for sølle 2 millioner. Heller ikke her var det muligt at skabe grobund for et seniormiljø, der kunne rumme mine egne primære ønsker. Jeg ønsker en blanding af ældreboliger og familieboliger, hvor alle kan nyde godt af aldersforskellene og alligevel have "legekammerater" på ens egen alder.

Del 5 Boligsikringen - byggematadorernes vådeste drøm.

Med lovgivningen om fri huslejefastsættelse i nybyggeri er der frit spil for spekulanterne. Heldigvis kommer boligsikringen lejerne til hjælp, men modsat bliver huslejen også sat efter at seniorerne får boligydelse.

Men hvad er det så, man kan få tilskud til?

I Sverige opregner man boligareal rum for rum, fra væg til væg. Det er således det areal, som reelt kan benyttes til bolig, som er grundlaget for beregningerne. Sådan er det ikke i Danmark. Beregningen af boligens størrelse udregnes som bruttoareal, dvs. bebygget areal inklusive mure, arealer som

bruges til teknikrum og trapperum - såvel trapperum i boligen som opgangens trapperum. Tilskud gives til 65 kvm for en enlig, og 85 kvm for et par. Vælger man en et-plansbolig, så får man altså de 7-8 kvm forærende, som trapperummet ellers optager. Af mine 84 kvm er de 15 ubrugelige, fordi de er optaget af mure, trapper og teknikrum.

I et seniorbofællesskab ville en 65 kvm lejlighed måske ende med kun at være 40 kvm (=maksimum for en enlig) fordi der skal afgives areal til fællesrum.

Og hvad vil jeg så med det?

Jo, jeg tænker,

1) at især ældre har brug for mere plads end de borgere, som tilbringer halvdelen af deres vågne timer på arbejde andetsteds. Der skal også være plads til at børnebørn og måske ikke så mobile venner skal kunne overnatte i deres lejlighed.

2) at der er brug for at have et fælles gæsterum

3) at når man dertil tager i betragtning, at køkken og bad er de klart dyreste at bygge, så giver det ikke rigtig mening at være så karrig med kvadratmeterne, hvis man ønsker, at ældre skal have et aktivt socialt liv.

4) at vi måske skulle satse på at ældre kan flytte ind i ældreboliger, mens de stadig har et godt overskud til at skabe kontakt med naboer frem for at vente til alle er plejkrævende og opbygningen af et godt fællesskab bliver rigtig vanskeligt. Vi skal hjælpe hinanden lidt, for fremtiden peger i retning af, at vi må have flere uformelle relationer, hvor vi giver hinanden en hånd med.

5) at opfindelsen og billiggørelsen af elektriske elevatorer mindskes argumentet for at koncentrere ældreboliger i ghettoer lige som mange andre opfindelser gør, at vi kan ændre fokus fra personalets effektivitet til mere bæredygtige relationer mellem folk i det lokale miljø.

6) at der er et stort behov for at gentænke hele ordningen om seniorbofællesskaber. Det ville være godt, hvis der kunne skabes en gruppe, der kunne tage sig af noget lobby-arbejde på området. I betragtning af at ældre i bofællesskaber kun bruger 1/7 af de personlige sundhedsudgifter i forhold til hele aldersgruppen, så skulle man jo tro at kommunerne havde meget større interesse i fremsynede seniorbofællesskaber end tilfældet er.

Byg mere nyt til 70+ere i Aarhus kommune

Af Knud Ramian

Nedenstående er et uddrag fra en pjece, som vi i forbindelse med kommunalvalget inviterede de lokale politiske partier til at deltage i.

Men skal man flytte som 50+ forudsætter det, at der er attraktive boliger at flytte til. Også boliger, der er til at betale. De politiske partier er i forbindelse med kommunalvalgene blevet inviteret til at komme med bud på, hvordan vi får bygget mere 'Nyt' til de gamle voksne i Aarhus, men reaktionerne var mere en sparsomme. Det er et hovedargument, at vi ville få en meget bedre udnyttelse af boligmassen ved at bygge til 55+'erne end ved at bygge nyt til unge familier. Når 70+erne flytter fra en bolig kommer der en kæde af 6 flytninger før en førstegangsindflytter - typiske unge mennesker flytter ind. Bygger man boliger til de unge familier kommer der højst 2. Vi får altså en meget bedre udnyttelse af boligmassen, hvis vi kan tilbyde de gamle muligheder for at forlade deres bolig end ved at bygge for de unge. Knap 10.000 eller 68% af de 75+årige i parcelhus i Aarhus bor alene. Der vil være meget at hente ved at bygge seniorvenlige boliger. Vi mangler også seniorbofællesskaber i den almen nyttige boligmasse. De står på ønskesedlen, men det bliver ikke til meget.

Den ældrevenlige bolig er tryk og nem, og kan let tilpasses til ændrede behov. Det er ikke en handicapbolig, men den kræver, at døre, gangarealer og fx badeværelser er indrettet, så man kan komme rundt med rollator eller gangstativ, og at mindst et værelse må have en størrelse, så hjemmehjælpen kan komme til uden at ødelægge egen førlighed. Den slags boliger skal prioriteres i planlægningen.

Se

Boligpolitisk redegørelse 2019-29: <https://www.aarhus.dk/media/28297/boligpolitik-2019-final.pdf>

Boligpolitisk redegørelse 2022: https://www.aarhus.dk/media/86152/20210811_boligpolitik-redegoerelse_komprimeret.pdf

Bilag: Om 9 profilplejehjem i København

Det følgende indeholder kopierede relevante afsnit fra plejehjemmenes hjemmesider. Man kan her danne sig et indtryk af, hvordan de definerer deres profil. Man kan finde oversigten over alle profilplejehjemmene her.

<https://boligertilaeldre.kk.dk/profilplejehjem>

Mere om profilplejehjem.

Notat efter telefonsamtale med Driftsleder i plejeboliganvisningen i Københavns Kommune:

Sygeplejerske Anne Damkjær 24.06.2022.

Anne Damkjær sidder med fingeren på pulsen.

Det er oftest de pårørendes valg, når et profilplejehjem vælges, idet de pårørende vil vælge ”det bedste for deres ældre”. Ofte er borgeren så dårlig, at vedkommende ikke kan tage stilling. Præhospice er ikke et forkert udtryk.

Men ellers er det en kombination af mange forskellige faktorer og muligheder:

1. Beliggenhed, lokalt
2. Fysiske forhold i forhold til beboerens behov
3. Dagtilbud, centertilbud, demenstilbud alle tilbud tilstede på samme plejehjem

Valg af profilplejehjem kan ofte have en ventetid på ½-1 år afhængig af valget og af hvor mange profilpladser, der er på plejehjemmet. Dog i gm. 10% profilpladser

Beboere, som måtte ønske et profilplejehjem må af og til flytte ind på et tilgængeligt plejehjem og så afvente og flytte igen, når det attraktive profilplejehjem bliver ledigt. Stor mangel på korttidspladser gør sig også gældende i Københavns kommune.

De mest populære profilplejehjem med størst ventetid er:

1. Natur og dyr

2. Etnicitet

3. Mangfoldighed, LBGT+

Medarbejdertilfredsheden er større på profilplejehjemene.

En nylig oprettet sektion i samarbejde med Døveforbundet med flexible døvepladser har vist bedre medarbejdertilfredshed, idet medarbejderne er blevet oplært i tegnsprog, så dagligdagen forløber med succes for både medarbejder og beboer.

Håndværkerforeningens plejehjem

Profilplejehjem med fokus på håndværk

Vi er et af Københavns kommunes profilplejehjem, og vores profil er håndværk.

[https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/
handvaerkerforeningens-plejehjem/om-os](https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/handvaerkerforeningens-plejehjem/om-os)

Vi har derfor fokus på, at det arbejdsliv og fag, du og de andre beboere har haft, har betydning for jeres identitet og livskvalitet.

Vores 30 frivillige fra Håndværkerforeningen arrangerer blandt andet aktiviteter, underholdning og foredrag om specifikke håndværk og håndværkets betydning for deres liv.

I det daglige fokuserer vi særligt på de håndværk, vi selv repræsenterer; det plejefaglige, det terapeutfaglige og det køkkenfaglige håndværk.

Aktiviteter

Vi driver plejehjem efter filosofien 'aktiv hele livet'.

Vi tilbyder derfor en lang række forskellige aktiviteter, som du kan deltage i, fx banko, sang, billard, kortspil, højtlesning, dans, stolegymnastik og biograf.

Som beboer har du også mulighed for at få fysioterapi, komme i varmtvandsbassin, komme til gudstjeneste eller cykle ture i vores dobbeltcykel eller rickshawcykel.

Udflugter og fester

Plejehjemmet har også sin egen bus, som vi tager på udflugt i. Vi tager fx til Gilleleje og spiser is eller på ture i skoven med madkurv.

Vi holder mange fester, fx nytårskur, fastelavnsfest,

forårsfest, sankthans med bål i haven, plejehjemmets fødselsdag/sommerfest med helstegt gris, efterårsfest med orkester og dans, oktoberfest, julefest og juleforberedelser.

Håndværkerforeningen har rigtig mange frivillige, som tilbyder dig og de andre beboere ekstra hjælp til at deltage i aktiviteter.

Ørestad Plejecenter

Profilplejehjem med fokus på kunst og kultur

Ørestad Plejecenter er et af Københavns Kommunes profilplejehjem.

<https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/oerestad-plejecenter>

Ørestads profil er kunst og kultur. Profilen betyder, at vi bruger kunst og kultur som noget, der både kan give livsglæde og skabe fællesskab. I hverdagen kan du blandt andet se, høre og opleve kunst og kultur, og du har muligheder for selv at udfolde dig kunstnerisk. Kunst i hverdagen er et livgivende moment, der kan skabe dialog og aktivitet. Kunst kan tilføje hverdagen et overraskende, tankevækkende tilskud og være en forbindelse til omverdenen, skabe dialog og samhørighed.

En udøvende kunstner kan i samarbejde med beboerne stimulere til at beboerne skaber egne værker. På denne måde vil beboerne få et direkte forhold til kunsten.

Dialog mellem beboerne og kunstneren vil gøre kunst forståelig og tilgængelig, også for de beboere der måske ikke tidligere har haft et særligt forhold til kunst. Disse aktiviteter kan også varetages af en aktivitetsmedarbejder, alene eller i samarbejde med en kunstner.

Mennesker, der er i en fase i livet, hvor mange færdigheder afvikles, vil ved at være med til skabe kunst få oplevelsen af at være givende og skabende og dermed mærke, at de er aktivt deltagende i livet.

Ved at inddrage andre aktører og samarbejde med museer og samlinger, bliver samfundet inddraget, og der bliver åbnet for omverdenen. Da en del af beboerne ikke er så mobile, er det vigtigt, at aktiviteter, som beboerne tidligere tog del i, nu i stedet kommer til dem.

Aktiviteter der fastholder kontakten til det øvrige

samfund.

- Deltage i teater der kommer på besøg
- Deltage i foredrag og evt. kunst events (Art week)
- Projekter sammen med børn
- Deltage i gudstjeneste
- Musikalske aktiviteter.

Aktiviteter i Uge 20	Mandag 16	Tirsdag 17	Onsdag 18	Torsdag 19	Fredag 20
Kl.10.30-11.45		Fællessang /Marianne Kragh Det forgår på 1. Sal	Kunst og Kaffe /Anneli, Helle & Helle For tilmeldte, Vi mødes på 1. sal		BOWLING-SPIL På tv-skærm i Cafeen /Pia Kom ned og prøv
Kl.10.45-11.45	Gymnastik for 4+5, på 5. Sal /Joan & Pia Gymnastik på 2.sal /Simone	Kl. 10.00 åbner valgstedet i stuen Dansesalen. Kl. 14.00 lukker valgstedet.		Gymnastik på 3. sal /Joan Gymnastik OBS På 1. sal/Simone	Gymnastik på 6. sal /Simone
Kl.13.30-15.00	Kaffemøde / forstander Mie Kom ned og hør de sidste nyheder- Ros & kritik Kaffe & kage		Quiz-hjørnet På storskærm i Cafeen Der serveres kaffe og kage	Musikhjørnet /Marianne Kragh I Cafeen, der er kaffe og kage	Fælles dans Med fredagsbar i Cafeen grin, hygge og samvær
Kl.15.30-	Læsegruppe / Pernille i Cafeen For tilmeldte		Sidste Aftenspisning i Cafeen her i foråret, Det er for beboere og påreende		

Slottet

Profilplejehjem med fokus på LGBT

Slottet er et af Københavns Kommunes profilplejehjem. Slottets profil er LGBT, hvilket betyder, at vi har særligt fokus på bøsser, lesbiske, biseksuelle og transpersoner+, men alle beboere er selvfølgelig velkomne.

På Slottet kan LGBT-personer føle sig trygge og dele interesser med de andre beboere – både med og uden LGBT-baggrund. Medarbejderne på Slottet er normkritiske. Det vil sige, at de er åbne og imødekommende over for dig, uanset hvordan du har valgt og ønsker at leve dit liv.

Som LBGT-plejehjem holder vi forskellige 'regnbue'-stunder, hvor frivillige fra LGBT-miljøet fx holder oplæg om deres liv eller inviterer til en snak om en bog eller film med et LGBT-tema. Slottet deltager desuden i Pride-paraden og Pride-ugen hver sommer.

Spørgsmål & svar om regnbueprofilen

HVORDAN FÅR JEG EN PLEJEBOLIG PÅ SLOTTET?

Når du er blevet visiteret til en plejebolig, fortæller din lokale visitation dig om dine muligheder, og du kan give udtryk for dine ønsker.

ER DER EN SÆRLIG AFDELING FOR LGBT-BEBOERE?

Nej. Alle bor blandt hinanden uanset seksuel orientering og kønsidentitet.

BOR DER MANGE ÆLDRE LGBT -PERSONER PÅ SLOTTET?

Slottets regnbueprofil er ny (vedtaget i november 2014), så vi håber, at du vil være med til at gøre Slottet til et sted, hvor flere LGBT'ere har lyst til at bo.

HVORDAN BOR JEG PÅ SLOTTET?

Du kan indrette din egen private bolig, som du ønsker. Her har du også dit eget tekøkken, bad og toilet. På plejehjemmet er der faguddannede medarbejdere hele døgnet, som giver dig den pleje og omsorg, du har brug for. Der er også fælles arealer, som enhver er velkommen til at bruge på tværs af Slottet, også med familie og venner.

HVORDAN VIL SLOTTETS NUVÆRENDE BEBOERE FORHOLDE SIG TIL NYE LGBT-NABOER?

Det er vores forventning, at Slottets beboere, uanset seksuel orientering eller kønsidentitet, vil vise accept og imødekommenhed, når de bor på et plejecenter med regnbueprofil.

Slottet afspejler dog resten af byen, og vi kan ikke garantere, at alle beboere er venligt stemt overfor hinanden.

HVILKEN VIDEN OG KOMPETENCER HAR MEDARBEJDERNE OM LGBT?

Slottet afholder løbende kurser for medarbejderne om LGBT-levevilkår og LGBTkompetencer, og vi vedligeholder også vores viden gennem sociale og kulturelle arrangementer.

HVILKE SÆRLIGE LGBT-AKTIVITETER ER DER PÅ SLOTTET?

Vi kommer til at udvikle og afholde arrangementer og lave aktiviteter med fokus på

LGBT-relaterede emner. Det vil vi gøre i samarbejde med beboerne.

SKAL JEG VÆRE LESBISK, BØSSE, BISEKSUEL ELLER TRANSKØNNET FOR AT BO PÅ SLOTTET?

Nej, alle kan bo på slottet uanset seksuel orientering og kønsidentitet.

SKAL JEG VÆRE ÅBEN OM MIN KØNSIDENTITET OG SEKSUELLE ORIENTERING PÅ SLOTTET?

Nej, det skal hverken du, de andre beboere eller medarbejderne. Vi respekterer ethvert ønske om at være åben, såvel som ikke at være det.

SKAL JEG VÆRE EN DEL AF LGBTMILJØET ELLER MEDLEM AF EN

LGBT-FORENING FOR AT FÅ EN PLADS PÅ SLOTTET?

Nej, alle der er visiteret til en plejebolig kan ønske at komme til at bo på Slottet.

SKAL JEG OPLYSE, AT JEG ER LGBT FOR AT FÅ EN PLADS PÅ SLOTTET?

Nej, det skal du ikke. Vi respekterer den enkeltes ønske om at være åben eller ikke at være det.

KAN JEG BLIVE OMTALT MED MIT FORETRUKNE NAVN, SELVOM DET IKKE ER MIT JURIDISKE NAVN?

Ja, vi er meget bevidste om at bruge foretrukne navne og stedord.

HAR MEDARBEJDERNE TAVSHEDSPLIGT?

Ja, alle medarbejdere har tavshedspligt, og respekterer dit ønske om at være åben såvel som ikke at være det.

Aktiviteter

På Slottet har vi forskellige aktiviteter i hverdagen. Aktiviteterne skal både skabe fællesskab og imødekomme den enkelte beboers behov for aktiviteter. Vi planlægger derfor løbende aktiviteter sammen med dig, de andre beboere og jeres pårørende. Vores aktiviteter er derfor forskellige, alt efter hvem der bor på Slottet.

Aktiviteter kunne fx være malehold, musikcafé, dans, ture ud af huset, banko, besøg af hunde, madklub, ture på rickshawcykler og læseklub.

Derudover har vi forskellige 'regnbue'-stunder, hvor LGBT-personer fra både Slottet og andre plejehjem mødes og udveksler erfaringer.

Sølund

Profilplejehjem med fokus på musik

<https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/soelund>

Sølund er et af Københavns Kommunes profilplejehjem, og vores profil er musik.

Vi bruger musikken både plejefagligt og i vores pædagogiske arbejde, fx i forbindelse med morgenrutiner eller under måltiderne.

Vi tilbyder også en lang række musikalske aktiviteter, fx fællessang, musikcafé og koncerter, og vi deltager i gadefesten Distortion, Vinterjazz og Copenhagen Blues Festival.

Vi oplever, at musikken skaber ro, glæde, fællesskab og gode oplevelser for beboerne, og at den hjælper dem med at genkalde gode minder.

Når du flytter ind på Sølund, vil vi spørge ind til, hvilken musik og hvilke musikalske aktiviteter du godt kan lide, så vi kan målrette vores aktiviteter til dig.

Aktiviteter

Sølund har en kultur- og aktivitetsafdeling, som vi kalder Midtpunktet.

Midtpunktet tilbyder hver dag forskellige aktiviteter, som tager udgangspunkt i dine og de andre beboeres ønsker og behov.

Vi har både lukkede gruppeaktiviteter, hvor du skal tilmelde dig, og hvor aktiviteterne er målrettet en bestemt gruppe beboere. Derudover har vi åbne aktiviteter, hvor alle beboere er velkomne.

Mange musikalske aktiviteter

Da vores profil er musik, har vi især mange musikalske aktiviteter.

Nogle af vores mest populære aktiviteter er vores ugentlige fællessang, vores musikcafé og søndagscafé med levende musik.

Vi bruger også musikken til at skabe relationer til lokalområdet ved fx at deltage i gadefesten Distortion, Vinterjazz og Copenhagen Blues Festival.

Derudover har vi vores helt eget husorkester, hvor beboere, der kan spille instrumenter, mødes og spiller sammen.

Rundskuedagens Plejecenter

Profilplejehjem med fokus på mad og demenscenter

Rundskuedagens Plejecenter er et af Københavns Kommunes profilplejehjem. Rundskuedagens profil er mad, hvilket betyder, at maden og måltidet er i centrum hver eneste dag.

<https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/rundskuedagens-plejecenter>

Vores uddannede kokke og ernæringsassistenter laver al mad fra bunden, fx ryger de vores egen spegepølse, laks og bacon, og de bager og sylter alt selv. 90-100 procent af maden er økologisk, og vi bruger egne krydderurter fra vores tagterrasse.

Vi lægger vægt på, at måltidet er en oplevelse for alle sanser – den skal dufte, smage, anrettes og serveres. Samtidig arbejder vi målrettet med at skabe en god stemning med hygge og ro omkring måltidet. Vi laver nye madplaner hver uge ud fra beboernes ønsker.

Vi er desuden et af Københavns Kommunes demenscentre. Vi er specialiseret i at arbejde med beboere med alkoholrelateret demens.

Ud af vores 37 boliger har vi 16 boliger til beboere med alkoholrelateret demens.

Mad & måltider

På Rundskuedagen er maden og måltiderne meget vigtige.

Vores uddannede kokke og ernæringsassistenter laver mad af friske og fortrinsvis økologiske råvarer.

Vi har det økologiske guldmærke, hvilket betyder, at vores mad er 90-100 procent økologisk.

Vi laver helst al mad fra bunden, både brød, pålæg og middagsmad. Vi koger således også egen fond, laver marmelade, ryger laks og bacon mv.

Kom gerne med forslag til menuen

Retterne består af alt fra krebinetter og lasagne til marokkanske gryderetter og hjemmelavet pizza og pomfritter.

Du og de andre beboere er meget velkomne til at komme med forslag til menuen. Vi forsøger så vidt muligt at tilgodese dine ønsker.

Du bestemmer selv, om du vil spise i egen bolig eller sammen med de andre beboere. Vi anbefaler dog, at du spiser sammen med de andre beboere. Vi arbejder derfor også målrettet for at gøre det rart og hyggeligt at spise sammen.

Du har altid mulighed for at invitere dine pårørende til middag i din egen bolig. Du har også mulighed for at bestille mad i køkkenet til arrangementer, fx når du har fødselsdag.

Dét spiser vi på Rundskuedagen

Hovedmåltider

Morgenmaden består blandt andet af friskbagt brød, smør, ost, havregrød, øllebrød, æg og hjemmelavet marmelade.

- Frokosten består af en kold mad (fx rugbrød og pålæg) og lune retter.
- Aftensmaden består af en varm hovedret og en biret.
- Mellemmåltider

- Vi serverer tre mellemmåltider om dagen ud over hovedmåltiderne.
- Mellemmåltiderne kan fx være hjemmelavet is, romkugler, små chokolader, myslibarer, en ostemad og hjemmelavede ernæringsdrikke.
- Drikkevarer
- Du kan desuden få følgende drikkevarer: Mælk, vand, kaffe, the og kakao.
- Hvis du ønsker øl, vand eller vin, skal du selv købe det.
- Vi hjælper dig gerne med at købe drikkevarer over coop.dk.

Aktiviteter

Vi tilrettelægger så vidt muligt vores aktiviteter sammen med dig og de andre beboere, og vi tilpasser dem efter dine ønsker, og hvad du kan klare både fysisk og psykisk.

Vores aktiviteter kan fx være bankospil, motion, diverse spil, bading, oplæsning, cafébesøg og gåture i nærmiljøet. I sommerhalvåret har vi en del udendørsaktiviteter.

Aktiviteterne kan både foregå på din afdeling eller i vores aktivitetstilbud i stueetagen.

Du har desuden mulighed for at træne i vores træningscenter sammen med fys- og ergoterapeuter fra Sundhedshuset Vesterbro.

Ture ud af huset

Vi tager også på ture ud af huset, fx til Dyrehavsbakken, Dragør, Christiania, Tivoli og Den Blå Planet.

Derudover tager vi også gerne med dig til frisør eller shopping i lokalområdet.

Fester og arrangementer

På Rundskuedagen er vi glade for at holde fester.

Vi holder fx fastelavn, hvor vi inviterer børn fra nabolaget til at komme og slå katten af tønden. Vi holder også plejehjemmets fødselsdag, påskefrokost, pinsefrokost, julefrokost, juleaften og nytårsaften.

Derudover holder vi din og de andre beboeres fødselsdag og giver lagkage til hele afdelingen.

Hvis du selv vil holde fødselsdag eller fest, har du mulighed for at låne vores aktivitetslokale. Du skal selv sørge for at pynte op, dække bord m.m. Du kan bestille mad fra køkkenet. Du aftaler selv menu og pris med køkkenet.

Bonderupgård

Profilplejehjem for dyr og udeliv og demenscenter

Bonderupgård er et af Københavns Kommunes [profilplejehjem](https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/bonderupgaard), og vores profil er dyre- og udeliv.

<https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/bonderupgaard>

Som profilplejehjem med fokus på dyr og udeliv foregår mange af vores aktiviteter udendørs og sammen med vores dyr. Fx inddrager vi dig og de andre beboere i at bruge og passe vores sansehave, drivhus og bede med urter, grøntsager og blomster. Vi bruger også haven til fx grillaftener, petanque og til at nyde kaffen, frokosten eller aftensmaden i.

Derudover bruger vi meget tid på at passe vores dyr og bruge tid sammen med dem.

Profilen betyder blandt andet, at vi er meget ude hele året, og at du får konkrete og sanselige oplevelser med dyr og udeliv i din hverdag på plejehjemmet.

Vi har blandt andet kanariefugle, undulater, høns, papegøjer, kaniner, marsvin, hunde og en fantastisk have i to plan. Vi har også en sansehave med springvand, drivhus og bede med urter, grøntsager og blomster.

Vi er desuden et af Københavns Kommunes demenscentre, hvilket betyder, at vi er specialiseret i at arbejde med beboere, som har en demenssygdom.

Ud af vores 58 boliger har vi 20 boliger til beboere med demens, der bor på vores to demensafdelinger.

Profilplejehjem med fokus på dyre- og udeliv

Bonderupgård har været profilplejehjem i Københavns Kommune siden 2014.

Baggrunden var, at vi ønskede at skabe en 'bondegård i byen', som kunne nedbryde plejehjemmets institutionelle rammer og dermed give dig og de andre beboere et mere aktivt og indholdsrigt hverdagsliv.

Profilen betyder, at vi er meget ude hele året, og at du hver dag har mulighed for at få konkrete og sanselige oplevelser med dyr og udeliv.

Vores egen bondegård

Vores 'bondegård' består af kanariefugle, undulater, høns, papegøjer, kaniner, marsvin og hunde. Derudover planlægger vi, at der i fremtiden skal være plads til en voliere med fugle samt therapidyr.

Du og de andre beboere har mulighed for at være sammen med dyrene, passe og pleje dem. Vi oplever, at dyrene er med til at skabe en hjemlig atmosfære på plejehjemmet, og at vores beboere er glade og får meget ud af samværet med dyrene.

Have i to plan og sansehave

Udover vores dyr har vi også en fantastisk have i to plan og en sansehave med springvand, drivhus og bede med urter, grøntsager og blomster, som du kan være med til at passe.

Vi sidder også ofte udendørs og spiser eller drikker kaffe i vores have eller spiller spil, fx petanque.

Forskning underbygger vores gode erfaringer med dyre- og udeliv

Forskning på området underbygger Bonderupgårds gode erfaringer med dyre- og udeliv.

Fx er det veldokumenteret, at følelsesmæssige forhold mellem dyr og mennesker medfører positive ændringer i blodtryk, puls og niveauet af stresshormoner.

Derudover viser forskning, at mange menneskers forhold til naturen bliver svækket, når de flytter på plejehjem, fordi de har sværere ved at komme ud.

Derfor giver en profil med fokus på udeliv særlig god mening.

Hørgården

Profilplejehjem med fokus på sport og leg

Hørgården er et af Københavns Kommunes profilplejehjem, og vores profil er sport og leg.

<https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/hoergaarden>

Profilen betyder, at vi har fokus på at give dig mange muligheder i hverdagen for at få oplevelser gennem sport og leg. Fx spiller vi hockey, danser og holder sommer- og vinter-OL.

Vi ønsker, at alle, der bor og kommer på plejehjemmet, skal være med til at definere, hvad vores profil skal

indeholde. Derfor inddrager vi dig og de andre beboere og borgere i beslutningerne om, hvilke aktiviteter vi skal have på Hørgården.

På Hørgården har vi mange forskellige aktiviteter. Vores aktiviteter er fx:

- Læsegrupper
- Fællessang
- Mandeklub
- Stofmaling og silkemaling
- Patchwork, strikning, hækling og syning
- Tegning og maling
- Bolsjefremstilling
- Porcelænsmaling
- Spil
- Månedlige udflugter.

Sport og leg

Da vores profil er 'sport og leg', har vi naturligvis mange aktiviteter, hvor vi bevæger os og leger.

Vi har fx et hockeyhold, som spiller et par gange om ugen, og vi holder vinter- og sommer-OL.

Vi elsker at dyste og lave konkurrencer, fx billardturneringer og flødebolleleg (hvor man skal gribe flødeboller).

Vi har også en krolfbane i vores dejlige have, hvor vi går ud og spiller i alt slags vejr.

Vi har træningsmaskiner i vores fællesrum, som alle, der bor eller kommer i huset, kan bruge.

Maskinerne må dog kun bruges, hvis man er blevet introduceret til dem af vores terapeut, og de må ikke bruges af børn under 16 år.

Peder Lykke Centret

Profilplejehjem med fokus på mangfoldighed

Peder Lykke Centret er et af Københavns Kommunes profilplejehjem, og vores profil er mangfoldighed.

<https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/peder-lykke-centret>

Vores profil betyder blandt andet, at vi i dagligdagen sætter pris på og giver plads til forskellighed – både blandt

vores beboere, pårørende, medarbejdere og andre, der kommer i huset.

På Peder Lykke Centret vil du derfor møde mange forskellige mennesker, blandt andet i forhold til etnicitet, kultur og sprog.

Aktiviteter

På Peder Lykke Centret er alt samlet på én matrikel, så du kan deltage i så mange aktiviteter, som passer dig.

Med daghøjskole, aktivitetscenter, værested, træningshal, genbrugsbutik, frisørsalon, fodklinik, læge, tandlæge og kiosk er det muligt for dig at leve et aktivt seniorliv på den måde, som det giver mening for dig.

I Værestedet er der altid kaffe på kanden.

Her kan du møde beboere fra andre afdelinger på plejehjemmet til fælles aktiviteter og samvær. Det kan fx være morgenmad med hygge og snak.

I Værestedet er der også aktiviteter for enhver smag:

- Erindringsdans
- Wii
- Hverdagsluksus
- Avislæsning

- **Fællesspisning**
- Billard
- Legestue med børn
- Og meget mere.

Ryholtgård -Natur og biodiversitet

Ryholtgård i Hellerup tæt på Østerbro har fokus på natur og biodiversitet. Her er naturen en del af dagligdagen og fællesskabet uanset årstiden. Plejehjemmet har både fokus på at få det bedste ud af den omkringliggende natur og på at invitere naturen med indenfor.

Plejehjemmet Ryholtgård er et lille kommunalt plejehjem i Hellerup tæt på Østerbro med en hyggelig og hjemlig atmosfære.

Ryholtgård er et kommunalt plejehjem, som blev opført i 1971 og renoveret i 2010. Plejehjemmet har 55 beboere, som bor i egne boliger fordelt på fire etager. Alle etager har store, hyggelige fællesopholdsrum og et dejligt køkken. Plejehjemmets størrelse betyder, at beboere og medarbejdere kender hinanden rigtig godt. Vi møder hinanden med åbenhed og respekt, og vi har fokus på at dyrke de nære relationer på tværs af afdelingerne. Vi ligger i et fredeligt område i Hellerup tæt på et grønt område, som

grænser op til Mindelunden. Vi har også en dejlig lille have, hvor vi om sommeren åbner vores eget ishus, så du kan nyde en isvaffel under åben himmel. Vi har gode muligheder for offentlig transport. Bus 21 og 14 har stoppested ti minutters gang fra os, og Ryparken og Hellerup Station ligger begge 15 minutter på gåben fra plejehjemmet. Derudover har vi gode og gratis parkeringsmuligheder.

Om profilen

Naturen er et samlingspunkt på tværs af kultur, alder og køn, og naturen kan give en oplevelse af velvære, godt humør og bedre søvn.

Året rundt har vi derfor fokus på natur og biodiversitet. Både med aktiviteter og i vores hyggelige have og på altanerne, hvor vi i fællesskab er ved at plante endnu flere træer, buske og blomster.

På nogle af planterne sætter vi desuden små skilte, så du kan gå opdagelse og se, hvordan netop den plante bidrager til biodiversitet. Vi udvikler løbende vores profil i samarbejde med vores beboere. Du kan som altid tale med os, hvis du har gode idéer til nye aktiviteter.

Vores værdier og visioner tager udgangspunkt i Københavns Kommunes ældrepolitik. Helt konkret betyder det, at vores hovedopgave er, at du kan leve det liv, du ønsker, og at du oplever at blive inddraget. Vi lægger vægt på, at din hverdag er hjemlig og tryk, og at du har så stor indflydelse på den som muligt. Vi inddrager dig derfor også i den fysiske og psykiske pleje og i beslutninger, som har betydning for din og de andre beboeres hverdag.

Det er vigtigt for os, at dine behov styrer din hverdag, og at du fortsat bruger de ressourcer, du har.

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2023

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643
Christian Christensen 4135 3127
Knud Ramian (formand) 53531781
Lene Dernert (Sekretær) 41 85 79 48
Gunhild Weissbjerg 23 35 55 56
Gunnar Hatt 21 40 51 50

Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storchøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53531781 E-mail: info@fuam.dk
Lene Dernert
Karin Wiedemann

FUAM's sekretær

Gunhild Weissbjerg

Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2020: <http://www.fuam.dk>

Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer møder mv.

<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

Alderens Muligheder og Umuligheder - på Facebook Her er der fri debat. <http://bit.ly/3asrHwU>

FUAM's CVR nummer 31509130
Foreningen kontonummer 1551-0005726646 ISSN:
2445-5415

