



ET BESØG VÆRD

Idékatalog til besøgsaktiviteter



Et besøg værd – Idékatalog til besøgsaktiviteter
Frivilligaafdelingen, Ældre Sagen

Tekst og tilrettelæggelse: Gitte Roe Eriksen, journalist
Fotograf: Kamilla Krøier
Layout og tryk: Eks-Skolens Trykkeri ApS
Oplag: 4.000

**ET
BESØG
VÆRD**

Idékatalog til besøgsaktiviteter

Forord	3
Pedaltramp til havnen	4
Fire par herre kokkehænder	6
En lille pause	8
Til vands og til lands	10
Mille minipuddels venner	12
Kager og kærlighed på plejehjemmet	14
Motion i stuen	16
Når pæren skal skiftes	18
Langt fra hinanden men tæt på	20
To om at dele	22



På besøg hos hinanden

Det er hyggeligt at få besøg – det er hyggeligt at være på besøg. Det skaber glæde ikke mindst hos ældre, der savner en at gå en tur med, drikke en kop kaffe med og få en hyggestund med. Men også, at kunne være en del af et fællesskab, hvor man indbyrdes besøger hinanden. Det er samtidig til glæde for den, der har overskud og tid til at bidrage med et besøg.

Øser man ud af hjertevarme, får man hjertevarme og gode oplevelser retur. Det er en win-win-situation.

I Ældre Sagen har 17.000 frivillige meldt sig til at gøre en forskel – og mærke en forskel. De har skabt en palet af forskellige besøgsaktiviteter, der spænder vidt.

Mulighederne er mangfoldige, og kun fantasien sætter grænser for rammerne, fx tager fire mænd på skift på besøg hos hinanden for sammen at lave mad. Eller haveinteresserede besøger hinandens haver og kigger på blomster og planter og bytter sig til nyt i haven. Og selvfølgelig er der også besøgsvennen, der hver uge aflægger et visit hos en ældre for at skabe glæde, eller demensafasteren, der sør-

ger for, at en pårørende for en stund kan have et frirum for sig selv.

Alt sammen er skabt af frivillige landet over. Både til gavn for den gruppe af befolkningen, der ofte mangler overskud og kræfter til selv at tilføje livet disse glimt af lykke og samhørighed, men også for at skabe et fællesskab, hvor man mødes om fælles interesser.

Og besøgsaktiviteterne blomstrer rundt om i landet. Viljen til at gøre en forskel er stor. Viljen til at være en del af et fællesskab er stor. I dette idékatalog kan du læse om nogle af de mange tiltag, der er rundt om i landet. Her er masser af inspiration at hente, der kan bredes ud og give gode stunder sammen, når man er på besøg hos hinanden.

Her i Ældre Sagen håber vi, at I vil bruge dette katalog – og hinanden – til fortsat at gøre den kæmpe forskel, I allerede gør gennem blandt andet de mange besøgsaktiviteter, som kataloget her giver nogle bud på.

God fornøjelse


Bjarne Hastrup, adm. direktør





Pedaltramp til havnen

Bjarne Molin og Lissie kører hver mandag en tur på en tre-hjulet parallelcykel

Havet og den friske luft er noget Lissie sætter pris på, og som hun nyder, når Bjarne Molin besøger hende på pleje- og aktivitetscentret Mergeltoften i Nivå, hvor Lissie bor. Hver mandag formiddag henter han Lissie, og så kører de en tur på en times tid på plejehjemmets tre-hjulede parallelcykel. Ofte går turen til Nivå Havn.

»Hun kan så godt lide at se vandet og kigge ud over Øresund. Jeg cykler nogen gange over noget græs for at komme tættere på havet. Det kan hun ikke så godt lide, for det er lidt ujævnt. Men så kommer hun tættere på, så vi kan kigge på kite-surferne, der har deres drager med ud på vandet,« fortæller Bjarne Molin.

Han og Lissie har cyklet sammen i fire år – helst ad stier og også gerne nye ruter, som Bjarne planlægger.

»Den længste tur var til en lille strand syd for Slette Havn – en tur på 6 km hver vej,« fortæller han.

Er vejret dårligt, kan de to godt finde på at skifte cykelturen ud med en kop kaffe på Mergeltoften og en sludder.

»Det er jo heller ikke sjovt at cykle i regnvejr, og man skal også passe på, at hun ikke får en lungebetændelse,« siger Bjarne Molin.

Cykel som redskab

Oprindeligt begyndte Bjarne Molin som motionsven, og er det også stadig for to ældre damer hver onsdag. Han går tur med den ene, og med den anden forsøger han sig med et lille motionsprogram. Det var via motionsven-ordningen, han også blev cykelpilot.

»Jeg var motionsven for to damer på Mergeltoften, og gik ture med dem begge. Men efterhånden blev den ene

så dårlig, at hun ikke kunne gå ture, og så begyndte vi at cykle. Så jeg brugte cyklen som redskab,« fortæller han.

Efterfølgende blev han afløser for en cykelpilot, der ellers cyklede med Lissie.

I alt har Ældre Sagen i Fredensborg 17 cykelpiloter, der på skift cykler fra seks plejecentre i kommunen.

Otte samme dag

Men cykelturene stopper ikke med de to damer, for hver anden tirsdag er Bjarne på pleje- og aktivitetscentret Egelunden i Kokkedal, hvor otte beboere står i kø for at komme med ud at cykle. Det bliver til omkring 15 minutters cykeltur med hver, og så en halv time til en yngre beboer, der er hjerneskadet.

»Jeg får selv noget motion, men min puls kommer dog ikke op, så jeg er nødt til at supplere lidt ved siden af,« lyder det fra Bjarne Molin.

Udover at være cykelpilot og motionsven, så har han også meldt sig frivilligt til ordningen »Hjælpende hænder«.



FREDENSBORG
Cykelpiloter
Antal frivillige: 17
Sted: Seks plejecentre i Fredensborg Kommune
Hvor tit: 1-2 gange om ugen

Fire par mandlige kokkehænder

Gennem madlavning skal mænd ikke alene lære at lave mad, men også komme ensomheden til livs

Agurkerne bliver revet til klassisk græsk tilbehør tzatziki. Der blandes mormordressing til salaten og kødet bliver smidt på grillen. Der er Mad for mænd i Fredericia, hvor fire herrer mødes en gang om måneden på skift i hinandens køkkener. Og det gør de, fordi »madammerne« er i – vist



nok strikkeklub eller hvad det nu er, som Erling Bang Andersen siger. For når hans kone er afsted, så vil Erling også, og derfor søsatte han madklubben.

»Jeg spurgte nogle af de andre, hvor deres madammer også er afsted, om vi ikke skulle finde på noget fælles. Jeg kan ikke lave mad og tænkte, at jeg gerne ville lære andet end at spejle et æg. Og vi er jo nået pensionsalderen og ved ikke, hvor længe vi har hinanden, og jeg gider ikke en dag stå alene og spise spejlæg syv dage om ugen,« fortæller Erling Bang Andersen.

Ret hurtigt blev nysgerrigheden vakt, og en ny klub havde set dagens lys.

»Det er jo også en måde at komme ensomheden til livs på – at mødes om noget, vi ikke kan, men skal lære. Samtidig kan vi måske trække hinanden med til nogle af Ældre Sagens andre arrangementer.«

På skift hos hinanden

Målet er at oprette flere små madklubber med maks. fire i hver. Det lave antal skyldes, at klubberne laver mad på skift hos hinanden, og der er sjældent plads til mere end fire mænd i et køkken.

»Det er køkkenets ejer, der handler og bestemmer, hvad vi skal have at spise. Vi tager selv drikkevarer med. Vi laver alt fra frikadeller til bøf med bløde løg og bøf stroganoff,« fortæller Erling Bang Andersen og griner, mens han fortæller om kartoffelmosen til stroganoffen.

»Der røg et helt sellerihoved i, fordi vi ikke lige have set, at der kun skulle et halvt i. Du kan nok forestille dig, hvordan det smagte.«



Den månedlige madklub er så populær hos de fire herrer, at de har købt deres egne forklæder. Opskrifterne finder de oftest på nettet. For der bliver ikke ringet efter hjælp, hvis der er problemer.

»Er der melklumper i sovsen, ja så ryger den op i en si, og så bliver klumperne most med en gaffel. Vi spørger ikke vores bagland,« forsikrer Erling Bang Andersen.

Klar med hjælp

Medlemmerne i klubben har en aftale om en kuvertpris på ca. 50-60 kr. Der bliver dog ikke udvekslet penge, da det er køkkenejeren, der betaler, og eftersom det går på skift, går det lige op.

»Vi lærer at lave mad, men der er også det sociale, hvor vi får vendt en masse – eller hjælper hinanden. Er der en, der lige skal have malet en stue, eller fældet et træ, jamen så giver vi da lige en hånd med. Selvfølgelig gør vi det.«

Ideen med de små madklubber har udløst puljepenge fra Ældre Sagen, så der kan bliver skabt flere klubber, men eventuelt også få gæsteundervisere ud.

»Det er rart at lære at lave mad, og muligheden for, at der opstår nye venskaber, er bestemt til stede,« siger Erling Bang Andersen.



FREDERICIA

Mad for mænd

Antal frivillige: 1

Sted: På skift privat

Hvor tit: 1 gang om måneden



En lille pause

Pårørende til demente kan have brug for en lille pause, og det sørger både frivillige hjælpere samt månedlige cafetilbud for

Da Hanne Rylander på sit ugentlige besøg hos et ægtepar, hvor manden er dement, skulle aflaste konen, blev det med et lille smil på læberne. Manden spurgte sin kone, om hun ikke kunne lide Hanne, hvortil konen svarede: Jo, det kunne hun bestemt. Manden udbrød: Men du går jo hver gang, hun kommer!

Og det er netop meningen, for Hanne Rylander er en ud af fem frivillige demensaflaster i Hvidovre, der netop aflaster pårørende som regel ægtefæller, der får en lille pause i hverdagen.

»Mange går til gymnastik, eller de skal måske til frisøren eller andet,« siger Majken Andersen, der er tovholder på ordningen.

Sammen med Karin Andersen fik Majken Andersen ordningen op og stå for fire år siden, med hurtig hjælp fra Lis Rømer og Hanne Rylander og med kommunen som samarbejdspartner.

»Mens de pårørende får ordnet, det de skal, så går aflasteren måske en lille tur med den demente i kvarteret eller i haven og drikker en tår kaffe,« fortæller Majken Andersen.

Samvær med andre

Udover sit frivillige engagement er Majken Andersen også sygeplejerske, hvor hun også oplever både borgere og pårørende på tæt hold.

»Først finder jeg selvfølgelig ud af, om de allerede har kontakt til demenskoordinatoren i kommunen. Og så fortæller jeg også om vores cafe,« siger Majken Andersen.

For ud over de private besøg i hjemmene, står de frivillige også bag et cafetilbud den første søndag i måneden i Ældrerådets hus – Huset. Tilbuddet er for pårørende med deres demente ægtefæller.

»Her mødes vi til samvær og nærvær. Her kan vi hygge men også udveksle gensidige problemer. Her kommer stadig pårørende, hvis ægtefæller ikke længere kan deltage. De har oparbejdet et socialt samvær med ligestillede, som betyder meget for dem.«

Kærlige minder

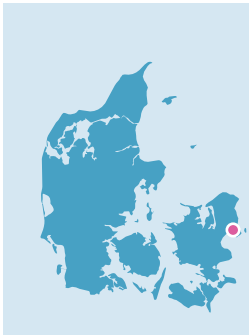
I cafeen bliver der spist kage, drukket kaffe og sunget. Musikere sørger for tonerne, der bringer kærlige minder frem.

»Vi havde på et tidspunkt en dement dame, hvor melodien bare ramte hende. Så rejste hun sig op og tog sin mand i hånden og så gik de ud og dansede,« fortæller Majken Andersen og fortsætter:

»Det er så dejligt, når vi sidder og synger. Man kan se, at de demente liver helt op.«

Cafetilbuddet er blevet så populært, at det måtte flytte lokaler grundet pladsmangel. Kommunen har hjulpet til med lokalerne.

»Efterhånden kender mange hinanden, og ikke mindst genkender hinanden. Det er blevet meget socialt,« siger Majken Andersen og fortæller, at alle de frivillige hjælper til i cafeen og også arrangerer sommerudflugt og julekom sammen.



HVIDOVRE
Demensaflaster

Antal frivillige: 5
Sted: Private hjem samt Huset
Hvor tit: Fra 1 gang om ugen til 2 gange om ugen samt 1 gang om måneden

Til vands og til lands

I Høng besøger haveinteresserede hinandens haver. Når sæsonen er slut, fortsætter en ny aktivitet under vand i svømmehallen

I Annie Dyhr-Nielsens have er der mange træer, buske og blomster. Rigtigt mange af planterne har hun fået af andre haveinteresserede gennem en årrække, efter hun startede sin havegruppe. Annie Dyhr-Nielsen er tovholder for Ældre Sagens havegruppe i Høng. Gruppen har eksisteret i syv år og tæller 30 deltagere og godt en håndfuld på venteliste. Fra maj til september mødes gruppen hver anden mandag

ved Høng Centret, hvor de fylder op i private biler og sammen besøger hinandens haver, andre private haver eller betalingshaver som fx Birkegårdens Haver.

»Vi har været i min have flere gange. Den er ret stor og ofte under forandring, så der er altid noget nyt at se på. Andre fra gruppen stiller også deres haver til rådighed. Desuden holder jeg øje med Åbne Haver via Haveselskabets



blad og får ofte tips til besøgshaver fra deltagerne. Vores program er alsidigt, vi har også besøgt kolonihaver, specialplanteskoler og små haver til seniorboliger,« fortæller Annie Dyhr-Nielsen.

Bytter planter

Nogen gange tager deltagerne planter med fra deres haver, som de tilbyder de andre.

»Til årets arrangement i min have tilbød jeg deltagerne, at de kunne lægge billet ind på stauder, som de gerne ville have. Det blev til ret mange, men der skulle alligevel tyndes ud, og jeg har selv modtaget rigtig mange nye planter på samme måde,« lyder det fra Annie Dyhr-Nielsen.

Ved besøg i private haver går haveejeren med rundt og fortæller, og deltagerne kan få stillet deres nysgerrighed om planterne ved at spørge.

»Det sociale er en vigtig del af arrangementet, så efter rundvisningen går snakken lystigt til den medbragte kaffekurv. Ikke alle haveejere kan stille 30 siddepladser til rådighed, så jeg spørger på forhånd og har klapstole med, hvis det er nødvendigt,« siger Annie Dyhr-Nielsen.

Et havearrangement plejer som regel at tage et par timer.

I vandet

Når havesæsonen er slut, så starter sæsonen for svømmegruppen, som Annie Dyhr-Nielsen også er tovholder på. Nogle af deltagerne er gengangere fra havegruppen.

»Vi er en fast gruppe på 25, der følges ad til Kalundborg Svømmehal. Folk kunne jo godt selv tage af sted, men det kan være svært at tage sig sammen, især i dårligt vejr. Det er lettere at komme ud af døren, når man ved, at der står andre og venter på en. Det er også hyggeligt, og snakken går lystigt både i bilerne, i bassinet og i saunaen,« fortæller Annie Dyhr-Nielsen.

Også her er der fælleskørsel, som kommunen giver tilskud til. Klippekort til hallen betaler deltagerne selv.



»Nogle laver gymnastik i varmtvandsbassinet, og andre svømmer alt efter hvad man har lyst og kondition til. De fleste slutter af med en tur i saunaen. Svømmesæsonen afsluttes i klublokalet Gamle Ole i Høng, hvor vi spiser smørrebrød og drikker en øl,« fortæller Annie Dyhr-Nielsen.

Når den sidste svømmetur er taget og smørrebrødet spist, går Annie Dyhr-Nielsen i gang med at tilrettelægge sommerens program for havegruppen.

HØNG

Havegruppe og Svømmegruppe



Antal frivillige: 1

Sted: Private og selvstændige haver samt svømmehal

Hvor tit: Havegruppe hver 2. mandag i alt 10 gange fra maj-september. Svømmegruppe 20 gange fra slut september til midt marts

Mille minipuddels venner

Minipudlen Mille har sin faste gang en gang om ugen på plejehjemmet Solsidecentret, hvor hun spreder glæde blandt demente beboere

Minipudlen Mille ved lige, hvor den skal være, når hun sammen med sin ejer Karen Margrethe Andersen træder ind ad døren på Plejehjemmet Solsidecentret i Nibe. Karen Margrethe Andersen er besøgsven med hund og smutter hver tirsdag formiddag forbi plejehjemmet for at hygge en time eller to med de demente beboere.

»Mille elsker at »snakke« med alle mennesker, og hun føler sig helt tryk ved at komme her. Så slipper jeg hende løs, og hun bestemmer selv, hvem hun løber hen til for at blive kløet,« fortæller Karen Margrethe Andersen.



At det blev afdelingen for mennesker med en demenssygdom, der fik glæde af besøget, var et bevidst valg fra Karen Margrethe Andersens side.

»De har ikke så mange fornøjelser, og jeg kan se, hvordan der kommer lys i øjnene på dem, når Mille kommer løbende hen til dem. De vil gerne kæle hende.«

Karen Margrethe Andersen husker netop en af plejehjemmets tidligere demente beboere, som hun selv kendte godt.

»I starten var der slet ingen kontakt til hende. Hun smilte ikke, sagde ingenting og reagerede ikke. Men jeg vidste, at hun selv havde haft en puddel. Pludselig hopper Mille op til hende, og så begynder hun at grine. Så gør Mille, og så begynder hun at grine højtlydt. Hun lavede helt op, og sådan havde jeg aldrig oplevet hende. Så det betyder helt klart noget for beboerne. Du kan se det i øjnene på dem. Og det er ikke mig, men Mille der gør forskellen.«

Når Mille har været »på omgang«, så lægger hun sig ofte i en stol, hvilket godt kan give morskab blandt beboerne, der får en lille snak om, hvorvidt Mille nu må ligge lige netop i den stol.

Gode minder

Karen Margrethe Andersen nyder selv det ugentlige besøg på Solsidecentret.

»Jeg kender mange af beboerne, og mens Mille bliver kløet af nogen, så snakker jeg med andre. Vi snakker om ting, der er sket for mange år siden, som jeg også selv er interesseret i. Det er dejligt at kunne være med til at

bringe minder frem. Det er så hyggeligt – også for mig. Så det er en oplevelse for os alle,« siger Karen Margrethe Andersen.

Bortset fra måske lige den ene gang en beboer af bar begejstring hev Mille i øret.

»Mille peb helt vildt og blev forskrækket. Mille gør ikke noget, men nu tør hun ikke gå hen til den beboer. Men så sidder jeg med Mille på skødet, så beboeren alligevel kan kæle med hende, og så går det fint,« fortæller Karen Margrethe Andersen.

Eneste besøghund

Karen Margrethe og Mille er den eneste besøgsven med hund, som Ældre Sagen i Nibe har. Lokalafdelingen samarbejder med det lokale Røde Kors om besøgsvenner.

»Vi kunne godt tænke os at udvide ordningen med besøgsvenner, der har hund. Det ligger i baghovedet,« siger Grethe Olsen, der er kontaktperson for Karen Margrethe Andersen og Mille.

Det er hundens ejers normale hundeforsikring, der dækker i forhold til eventuelle skader.

»Mille er en meget speciel og venlig hund, og hun bider ikke,« forsikrer Karen Margrethe Andersen.

Ældre Sagen tilbyder gratis kurser for besøgsvenner med hund, hvor trænede instruktører vurderer hundens egnethed som besøghund.



NIBE
Besøghund på plejehjem

Antal frivillige: 1
Sted: Plejehjemmet Solsidecentret
Hvor tit: 1 gang om ugen

Kager og kærlighed på plejehjemmet

Ægteparret Curt og Else Henningsen har deres faste gang på plejehjemmet Bakkehuset i Nykøbing F til glæde for beboerne

Da Else Henningsen blev besøgsven for Tove Jørgensen, der bor i blok 4, skærmet afsnit for demente, på plejehjemmet Bakkehuset, tænkte hendes mand Curt, om han ikke også kunne byde ind med noget. Og det kunne han. Han bager kager til beboerne. Det gør han sammen med en anden frivillig hver anden torsdag, hvor duften af hjemmebag spreder sig i blok 2.

»Vi bager altid en bradepandekage. Vi kan ikke nå at lave gærbrød, hvor tingene skal stå at hæve,« fortæller han.

Når duften spreder sig, begynder de første beboere så småt at dukke op. Nogen skal have en hjælpende hånd til at få spist kagen og andre får den bragt til deres bolig. Også her står de to frivillige »bagervende« klar til at hjælpe og hygge sammen med beboerne.

»Det er helt klart et højdepunkt, når vi kommer. Og så er det en tilfredsstillelse og glæde, at man kan glæde andre. Der er noget fornuft i det – at man giver tilbage,« siger Curt Henningsen, der er vant til at bage også på hjemmefronten.

Fra stolegymnastik til hygge

Af og til hjælper Else til med at bage, hvis Curts makker må melde afbud. Men ellers koncentrerer hun sig om at være Toves besøgsven.

»Jeg kommer altid på samme tidspunkt. Det er vigtigt for Tove, at der er faste rammer. Så henter jeg hende fra stolegymnastik, og jeg har kaffe og kage eller chokolade med til hende.«

Er det fint vejr, går de to sig en tur uden for plejehjemmet i de smukke omgivelser ved Guldborgsund. Og er vejret ikke

til det, går de rundt på plejehjemmet – måske en tur i orangeriet eller hen til opholdsstuen, der også har udsigt til smuk natur. De kigger også på akvariet, der er i Toves blok.

»Nogen gange sidder vi også på gangen, hvor hun hilser på dem, der går forbi. Det nyder hun meget. Vi har også en dejlig sommerdag været på tur med plejehjemmets minibus. Vi var ude i en af plejernes kolonihavehus og spise is, og det var en dejlig oplevelse og som Tove sagde: Den bedste dag, hun havde oplevet.«

Veninder

Else kan godt mærke, at Tove er blevet dårligere. Tidligere talte de om gamle dage, men Tove husker ikke så godt mere.

»Jeg tror heller ikke, hun kan huske mit navn, men jeg kan se på hende, at hun bliver kisteglad, når jeg dukker op. Til de andre præsenterer hun mig som hendes veninde.«





Når besøget er slut, følger Tove altid Else hen til døren, hvor hun står og vinker.

»Så siger vi tak for i dag, og vi ses snart igen,« fortæller Else Henningsen.

Af og til flytter Else besøget til om fredagen, hvor der er underholdning på plejehjemmet.

»Tove kan jo ikke læse i en sangbog, men hun kan nynne med. Hun bor dejligt, og der er rigtigt trygt for hende. Det betyder meget.«



NYKØBING F

*Besøg og bagning
på plejehjem*

Antal frivillige: 3

Sted: Plejehjemmet Bakkehuset

Hvor tit: 1 gang om ugen /
hver 14. dag



Motion i stuen

Inger Jensen er motionsven og har samlet tre ældre damer, der en gang om ugen laver øvelser hjemme på stuegulvet

De mødes alle hos Signe Nielsen hver onsdag formiddag. Nabokonen Anna, og Edith der kommer med rollatoren. For en time bliver Signes stue til en »gymnastiksal«, hvor bord og stole skubbes til side. Dog er stolene et af redskaberne, da flere øvelser udføres siddende.

Det er Inger Jensen, der er styrmand – eller rettere motionsven for de tre damer. Oprindeligt var det en-til-en med Signe og Inger. Signe var blevet gjort opmærksom på tilbudet om at få en motionsven, efter hun var faldet og slået sin skulder og siden opereret. Efter et lille år med Signe, stødte nabokonen Anna til, og de to fik bredt budskabet til Edith.

Motionsvennerne opstod oprindeligt i kommunalt regi. Kommunens forebyggende sygeplejersker fik et projekt op at stå. For at sikre projektets levedygtighed på længere sigt, har Ældre Sagen i dag styringen over ordningen.

»En af de første gange lavede jeg en test på Signe, som vi gentog efter et halvt år. Og hun var klart blevet bedre. Hun kunne lave flere øvelser,« fortæller Inger Jensen.

De går i gang på slaget 10, og Inger følger et program, som hun af og til udvider, fx ved at lave øvelser med lange elastikker. Snakken går også undervejs i de små bitte pauser, men kaffen har de valgt at springe over.

»Signe skal ikke have det mas med at lave kaffe til os andre. Og jeg vil også hellere bruge tiden på at lave gymnastik med dem og snakke undervejs. For selvfølgelig skal der også være plads til det sociale,« siger Inger Jensen.

Og der bliver gået til den med krum hals på Signes stuegulv. Alt efter formåen.



»Det er en glæde at se den iver hos dem. De bevæger sig så meget, som de kan, og det er jo også med til at bidrage til, at de selv kan klare mere i deres eget hjem. Det er vigtigt at holde sig i gang, og jeg får også rørt mig og kan godt mærke, når vi holder ferie, og jeg ikke kommer af sted.«

Vokseværk

Ældre Sagen i Skive har 28 motionsvenner. Flere af dem har mere end en person, de besøger i private hjem, hvor træningen foregår. Inger har samlet sine tre motionister, og så har fire motionsvenner, der bor tæt på hinanden i oplandet sammen oprettet et motionshold med 12 deltagere, som de på skift underviser i et lokale, der er stillet til rådighed. Altså et motionshold, der direkte er udsprunget fra lokalafdelingens faste tilbud om motionsvenner.

På trods af et hold på 28 motionsvenner, så kunne Ellen Mehlsen, der er kontaktperson, sagtens bruge flere. For både ældre selv, pårørende og den kommunale hjemme-

pleje henvender sig for at få del i ordningen. Ofte støder de forebyggende sygeplejersker på ældre, der netop har gavn af enten en motionsven eller besøgsven.

Motionen gavner ikke kun deltagerne. For de frivillige motionsvenner er det netop en win-win-situation, da de også får rørt kroppen. Og smilebåndet får som regel også en tur hos alle parter.



SKIVE
Motionsven

Antal frivillige: 28
Sted: Privat
Hvor tit: 1 gang om ugen

Når pæren skal skiftes

Thomas Petersen er med i korpset af frivillige hjælpende hænder, der hjælper med små og store opgaver i private hjem

Der er blevet plukket æbler fra et æbletræ, fjernet toppen af en hæk, muret to mursten fast, plantet blomster og hjulpet til med juleudsmykning og skiftet pære i lampen og meget mere hos borgere, der ikke selv har kunnet løftet opgaven. Alt sammen udført af de hjælpende hænder, der sidder fast på fire frivillige i Ældre Sagen i Sønderborg. Det ene par hænder tilhører Thomas Petersen, der i seks år har hjulpet med stort og små.

»Da jeg blev pensionist, gik jeg og kedede mig. Så meldte jeg mig ind i Ældre Sagen og spurgte, om de havde



et job til mig. Det var vigtigt for mig, at jeg nogenlunde selv kunne bestemme, hvornår det skulle være. Det måtte i hvert fald ikke være sådan, at det var en fast dag,« fortæller Thomas Petersen, der sagde ja med det samme til at blive et par hjælpende hænder.

Thomas Petersen har da også hænderne skruet godt på, lyder det fra de borgere, han har hjulpet.

Mål til bukser

I gennemsnit har han opgaver to gange om ugen. Nogle uger er han ude hver dag, men der kan også gå op til 2 uger imellem. Det er overvejende opgaver som at hænge billeder op, gardiner, flytte havemøbler ind og ud. Han har også hjulpet til med at pakke hjem ned og pakke ud igen for ældre, der flytter fra eget hjem til plejebolig.

Og så er der de lidt skæve opgaver, som at tage mål om livet af en ældre mand med et centimetermål, der skal have to nye par bukser.

»Det er jo lidt utraditionelt, men vi gør det jo bare,« siger Thomas Petersen.

Der er mange faste kunder, bl.a. de, der har brug for hjælp til at få havemøbler ud og havemøbler ind igen.

Ind under huden

Opgavernes variation afspejler sig også i den tid, Thomas Petersen bruger per besøg. Fælles er, at opgaven altid bliver rundet af en med kop kaffe.

»Så snakker vi lige fra 10 minutter til en hel time. De fleste har behov for at snakke. Mange er jo ensomme. Men



det er også hyggeligt for mig, og jeg kommer lidt under huden på dem. Jeg kan faktisk godt lide mine frivillige opgaver. Det er så skønt at komme ud.»

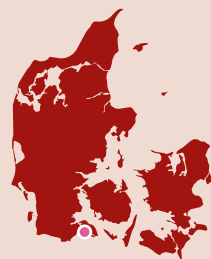
Opgave-match

Det er Rita Willesen, der er tovholder på ordningen Hjælpende hænder. Hun bliver kontaktet enten af hjemmeplejen, en ægtefælle eller nabo omkring en opgave.

»Så matcher jeg en frivillig, der passer til netop den type opgave, der er tale om. Og så er det den frivillige selv, der kontakter borgeren og aftaler tid,« fortæller hun.

Er der transport involveret, så bliver udgifterne dækket af Ældre Sagen. Ofte cykler de frivillige dog. Det er gratis for borgerne at benytte sig af ordningen.

»Det sker, at der skal indkøbes noget/materialer til at løse opgaven – det betaler borgeren selv,« siger Rita Willesen.



SØNDERBORG

Hjælpende hænder

Antal frivillige: 4

Sted: Privat

Hvor tit: Efter aftale



Langt fra hinanden men tæt på

39-årige Brigitte Kristensen nyder at besøge 82-årige Aage Dam Nielsen, der bor på landet. Trods aldersforskellen har de meget til fælles

Det hænder, at Aage har tændt op i grillen, når Brigitte Kristensen kommer forbi torsdag formiddag og hygger i et par timer. Så bliver der måske spist en hotdog eller andet ved frokosttid. Inden da har de to drukket en kop kaffe – måske i drivhuset, og de har gået rundt i Aages have og snakket om blomster, planter og de mange havemøller, som Aage selv har lavet.

Trods sin unge alder er Brigitte Kristensen med i Ældre Sagens ordning »Stjernestunder« i Tørring-Uldum. Lokalafdelingen har også besøgsvenner, og selv om de to ydeler godt kan lappe over hinanden, så er der forskel, fortæller Jørgen Ewers, der er tovholder for både besøgsvenner og stjernestunder.

»En besøgsven kommer ca. hver 14. dag og snakker og drikker kaffe. I stjernestunder tager den frivillige måske med ud og handler, går en tur, tager i biografen – ja de laver mange forskellige ting sammen. Det er kun fantasien, der sætter grænsen.«



Jørgen Ewers sørger for at matche en frivillig med en bruger af ordningen. Det sker ved, at den frivillige og Jørgen i fællesskab besøger den borger, der ønsker sig en stjernestund.

»Så snart, jeg har ført dem sammen, så slipper jeg. Og så finder de to selv ud af, hvor ofte de skal ses, og omkring hvad.«

Have og skilsmisse

Brigitte Kristensen er førtidspensionist og har meget fritid. Så hun har selv stor glæde af hendes og Aages stjernestunder.

»Selv om vi er langt fra hinanden rent aldersmæssigt, så er vi alligevel tæt på. Vi har mange ting til fælles. Vi har begge oplevet en skilsmisse, og vi er begge interesseret i planter og blomster,« fortæller hun.

Allerede som 15-årig var Brigitte Kristensen besøgsven for første gang i forbindelse med et valgfag, hun havde på en kristen efterskole.

»Det gjorde så stort indtryk på mig at besøge ældre. Det var så dejligt at komme hjem til et menneske og høre historier. Jeg har også altid elsket, når min bedstemor fortalte historier. De ældre har så meget at fortælle, og det er noget, jeg aldrig har glemt.«

Brigitte Kristensen er i dag alenemor til fire drenge, og der har været en række år, hvor der ikke har været tid og overskud til andet.

»Men nu er den yngste ni år, og så kom tankerne tilbage fra dengang. Og hvis jeg kan gøre en forskel i denne verden, så skulle det være igennem dette. Aage er en god ven og en frisk fyr. Og så er han god til at tage billeder. Jeg synes, det er spændende at se billeder fra, da hans børn var små, bryllupsbilleder, og da han var i Civilforsvaret. Jo vi snakker om stort og småt,« fortæller Brigitte Kristensen.



To om at dele

Både frivillige besøgsvenner og deres værter nyder godt af samarbejdet mellem Ældre Sagen og Dansk Røde Kors

På Ærø kører Ældre Sagen på 13. år et samarbejde med Dansk Røde Kors. Lokalfdelingen var den første i landet, der indledte sådan et samarbejde, der i dag har spredt sig til flere tjenester, heriblandt besøgsvenner. Det er Bente Hornum fra Ældre Sagen og Marietta Larsen fra Dansk Røde Kors, der er tovholdere for de frivillige besøgsvenner. En post de både deler og samarbejder om.

»Jeg bor i Marstal og Marietta på den nordlige del af øen, og så er det meget nærliggende, at vi hver tager os af dem, der bor tættest på os,« fortæller Bente Hornum.

Det vil sige, at de aflægger et visit både hos den, der ønsker at blive frivillig, og den der har behov for et besøg.

»Det er utroligt vigtigt, at vi finder det rette match. At forventninger og kemien er i orden,« siger Bente Hornum.

Men selv om de to deler øen mellem sig, så har de også gavn af hinanden.

»Vi er jo et lille sted, og vi kender hinanden. Så er der problemer, så snakker vi med hinanden. Men også om, hvem der matcher hvem, når en frivillig skal matches med en besøgsvært,« siger Bente Hornum.

Dobbelt kurser

I lokalafdelingen kan man spotte mange fordele ved at samarbejde med en anden forening. Fx deltager de på hinandens kurser.

»Du bliver klædt fantastisk godt på, netop fordi vi deltager begge steder, og det er jo lidt atypisk, men kan lade sig gøre, når man er et lille sted. Så vi er samarbejdspartnere, og vi nyder stor gavn af hinanden. Vi mødes på kryds og tværs, og den mangfoldighed er fantastisk,« fortæller Bente Hornum.

Sammen har de to foreninger også en stand på Ærø-dagen, som har fokus på det ærøske foreningsliv, for at gøre opmærksom på deres tilbud om besøgsvenner og vågetjenesten, som de også samarbejder om.

»Det er vigtigt at få den direkte kontakt. For mange kender ikke til de tjenester, vi kan tilbyde, og det er en god måde at skabe opmærksomhed på.«

Deler udgifterne

En anden fordel, som både de frivillige og besøgsværterne nyder godt af, er en årlig fest, hvor alle bliver inviteret på en af øens restauranter gratis. Så skiftes de to foreninger til at afholde udgifterne.

»Vi har mulighed for at lave dobbelt så mange arrangementer på den måde. Vi tager også alle ud med bus på øen, fx når rapsen blomstrer,« fortæller Bente Hornum.

Og spontane er de også, som når formanden for Ældre Sagen, Kirsten Skov en varm sommerdag finder på at købe is, frugt og kage til beboerne på øens plejehjem.

»Så finder Marietta og jeg hurtigt ud af det og tager på besøg. Vi behøver ikke at planlægge flere dage i forvejen,



men kontakter nogle af besøgsvennerne for at høre, om de vil hjælpe til. Det er ikke så langt fra idé til handling. Vi gør det bare. Og i dette tilfælde, var det så Ældre Sagen, der betalte udgifterne.«

De to foreninger har til sammen 35 besøgsvenner, og der er 25 frivillige i vågetjenesten, og nu er der også sat fokus på samarbejde om bisidder/ledsagertjenesten.



ÆRØ
Besøgsvenner

Antal frivillige: 35
Sted: Privat/plejehjem
Hvor tit: 1 gang om ugen

Tak til

Rundt om i landet er der stor frivillighed, der gavner mange mennesker – ikke mindst i forhold til besøgsaktiviteter, som de 10 eksempler her i Et besøg værd beskriver, og som kan give inspiration for andre. Vi vil gerne sige tak til alle de lokalafdelinger, frivillige og medvirkende i denne pjece.

Tak til:

Fredensborg

Fredericia

Hvidovre

Høng

Nibe

Nykøbing F

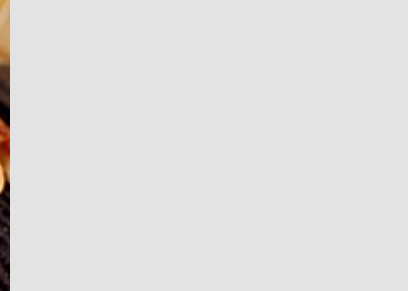
Skive

Sønderborg

Tørring-Uldum

Ærø





I Ældre Sagen findes et stort og varieret udbud af besøgsaktiviteter.

Aktiviteter, hvor fællesskab og fælles interesser er i fokus, og hvor det at besøge hinanden skaber hyggestunder og hjertevarme.

I dette idékatalog får du 10 historier, hvor frivillige gør en forskel, og hvor paletten af besøgsaktiviteter er mangfoldige.



Ældre Sagen

Nørregade 49
1165 København K
Telefon 33 96 86 86
aeldresagen@aeldresagen.dk
www.aeldresagen.dk

