

**Drejebog for frivillige
i Vores Seniorfællesskaber**



Indholdsfortegnelse

Velkommen som frivillig i 'Vores Seniorfællesskaber'	3
Hvem står bag Vores Seniorfællesskaber?	3
Formål og aktiviteter i seniorfællesskaberne	4
Seniorfællesskaberne indhold:	4
Opgaver som frivillig	4
Forudsætning for at være frivillig	5
Frivilligprincipper:	5
Hvor er der seniorfællesskaber	6
Seniorfællesskabet i Gl. Holte	6
Seniorfællesskaberne i Birkerød	7
Seniorfællesskabet i Bistrup	7
Seniorfællesskabet i Nærum	7
Penge til aktiviteter og forplejning	8
Nyttig information	8
Hvordan igangsætter man et seniorfællesskab?	9

Velkommen som frivillig i 'Vores Seniorfællesskaber'

"Det er så hyggeligt at være sammen, i dag kender jeg flere naboer end nogensinde før. Jeg er også kommet til at kende de nye, der lige er flyttet ind, og vi vinker og hilser altid, når jeg lufter hunden. Jeg er ovenikøbet begyndt at se min nabo privat og spise middag sammen".

Det er ordene fra en beboer, som deltager i arrangementerne i Vores Seniorfællesskaber. Ved at være frivillig, så er du med til at styrke fællesskabet, og du er med til at styrke trivsel og holde ensomheden fra døren.

Så tusind tak for det og rigtig hjertelig velkommen som frivillig i Vores Seniorfællesskaber.

Hvem står bag Vores Seniorfællesskaber?

Vores Seniorfællesskaber er blevet udviklet og igangsat af Frivilligcenter Rudersdal. Det startede med et projekt støttet af Sundhedsstyrelsen og blev fulgt op af en bevilling fra TrygFonden. Projektet er sket i samarbejde med boligselskaberne, foreningslivet, frivillige og Rudersdal Kommune. Fra 1. januar 2024 er seniorfællesskaberne forankret hos dels frivillige beboere og boligselskaberne selv. Frivilligcentret er dog stadig samarbejdspartner og seniorfællesskaberne er blevet medlem af Frivilligcentret og kan derigennem forsat få centrets medlemservices.

Formål og aktiviteter i seniorfællesskaberne

Formålet med seniorfællesskaberne er at styrke naboskab og fællesskab igennem samværet med hinanden. Derudover er formålet at modvirke ensomhed og mistrivsel, samt styrke livsglæden for den enkelte senior.

Seniorfællesskaberne indhold:

- Møder og hygge 10 gange om året i et fælleslokale i et boligområde.
- Gode samtaler om det der betyder noget.
- Besøg af gæster fra f.eks. foreningslivet, foredrag og oplæg.
- Fællesspisninger, julefrokost, påskefrokost mm.
- Musikalsk underholdning og fester.

Opgaver som frivillig

Som frivillig er din vigtigste rolle at være med til at seniorfællesskabet fungerer i en god og positiv ånd. Dine opgaver afhænger også af, hvad du selv har lyst til, men du kan involvere dig i følgende:

- Planlægning af aktiviteter
- Stå for tilmeldingerne til arrangementerne.
- Indkøb af kaffe, the, mælk, servietter osv.
- Være med til at dække borde, lave kaffe, evt. hente kage eller selv bage en til arrangementet.
- Sørge for at tale med deltagerne, så de føler sig set og hørt og inddraget.
- Være tovholder for vagtplanen for frivillige.
- Være tovholder for en evt. pengekasse.

Opgaverne fordeles imellem alle frivillige på en måde, så alle især bidrager med det, som de har lyst til og er motiveret til. Alle opgaver skal udføres, men kan fordeles sådan, at frivillige skiftes til opgaven, så det ikke er den samme hver gang.

De frivillige møder 30 – 60 minutter før, for at dække bord, lave kaffe etc. Man skal være forberedt på, at gæsterne gerne kommer i god tid! Lokalerne er reserveret et halvt år ad gangen. Der er mulighed for at opbevare ting i skabe i fælleslokalerne.

De frivillige og gæsterne kan eventuelt bruge navneskilte hvis der er behov for det.

En af de frivillige byder velkommen og præsenterer evt. dagens indhold. Som frivillig skal man være opmærksom på, at alle gæster skal have mulighed for at komme til orde. Man skal bidrage til en positiv og venlig stemning. Bl.a. ved selv at være åben og positiv. Hvis der er stemning for det, kan man synge et par sange.

Forudsætning for at være frivillig

Som frivillig er den vigtigste forudsætning, at du har lyst til at være frivillig, og vil være med til at gøre en forskel for seniorer, der er i risiko for at opleve ensomhed og mistrivsel. Men udover det, så er der følgende forudsætninger:

- Denne drejebog skal læses og gemmes, så du kan vende tilbage, hvis der er noget du er i tvivl om, eller du har brug for nogle af de nyttige informationer, som er at finde heri.
- Du skal deltage i mindst 5 arrangementer om året og gerne flere.
- Bakker op om den positive ånd i seniorfællesskaberne og har fokus på at styrke livsglæde og trivsel blandt seniorerne.

Frivilligprincipper:

Frivilligprincipperne skal være med til at guide og sikre både dig som frivillig og dem du hjælper i at have en tryk og god oplevelse.

Tavshedspligt

- Som frivillige har du tavshedspligt, du må altså ikke videregive oplysninger om beboerne som du kommer kontakt med i dit frivillige arbejde.

Forpligtelse

- Selvom det frivillige arbejde er ulønnet, er det stadig forpligtende. Du er ventet, og der er brug for dig.

Ligeværdighed, Medmenneskelighed og Gensidighed

- Du møder brugerne i øjenhøjde – alle er lige både frivillige, ansatte og borgere
- Der skal være en god tone – vi taler med hinanden og ikke om hinanden
- Vi ser mennesket først i vores frivillige virke og tilslutter os værdier om ligeværdighed, medmenneskelighed og gensidighed

Hvor er der seniorfællesskaber

Der er 5 seniorfællesskaber, som befinder sig i Gl. Holte, Nærum, Bistrup og Birkerød.

Seniorfællesskabet i Gl. Holte

Seniorfællesskabet fungerer i samarbejde med Gl. Holte Boligselskab og deres kontaktperson på stedet.

Adresse:

Fælleshuset på Holtegårdsvej

Kontaktperson:

Linda Jacobsen

Telefon: 2478 7842

Mail: linda.juhl.jacobsen@mail.dk

Hvornår foregår arrangementerne:

- Den første onsdag hver måned klokken 14-16 er der kaffehygge med hjemmebagt kage.
- Den sidste mandag hver måned mødes vi og strikker, hækler, syr mm.
- Hver søndag åbner vi fælleshuset klokken 11 og medbringer selv drikkevarer og ønsker hinanden en god søndag.

Udover det, så kan der også være fællesspisninger, foredrag mm.

Seniorfællesskaberne i Birkerød

Seniorfællesskaberne i Birkerød fungerer i samarbejde med Boligselskabet Birkebo. Der er to seniorfællesskaber. Det ene foregår i festhuset på Kajerødvænge 1, men kan også arrangeres i festhuset på Byager Vænge. Det er for seniorer i afd. 1, 2 og 7.

Det andet seniorfællesskab er for afd. 4. og foregår i Hyggeren i kælderen i nummer 8.

Kontaktperson:

Finn Weidekamp, Boligselskabet Birkebo

Mail: fiwe@bdk.dk

Telefon: 2479 0844

Hvornår foregår arrangementerne:

Som udgangspunkt foregår arrangementerne én gang om måneden. I skrivende stund er de konkrete tidspunkter ikke afklaret, så spørg ved kontakt.

Seniorfællesskabet i Bistrup

Seniorfællesskabet i Bistrup fungerer i et samarbejde med Boligselskabet Birkebo.

Adresse:

Selskabslokalet
Bistrupvej 103
3460 Birkerød

Kontaktpersoner:

Randi Brandt Nielsen
Mail: randib.nielsen@icloud.com
Lotte Hansen
Mail: fidli059@gmail.com

Hvornår foregår arrangementerne:

Der er arrangementer den første tirsdag i hver måned. Der kan være afvigelser. Kontakt for yderligere information.

Seniorfællesskabet i Nærum

Seniorfællesskabet i Nærum fungerer i et samarbejde med Søllerød Almene Boligselskab og afdelingsbestyrelsen, Egevang Nord. Der har været arrangementer en gang om måneden. Fremadrettet bliver seniorfællesskabet indsluset i en café for alle aldre.

Adresse: Beboerlokalet, kælderen i Egehegnet 108.

Kontaktperson: Jan Gudnitz,
Mail: jan_gudnitz@outlook.dk

Penge til aktiviteter og forplejning

Det er forskelligt hvordan seniorfællesskaberne fungerer ift. de omkostninger, der kan være ved aktiviteterne. I et seniorfællesskab har de kaffekasse, som er med til at betale. Og her er de også selv med til at betale noget af, og hjælper desuden med at bage kage osv. I andre er det boligselskabet som har lagt nogle penge i seniorfællesskabet.

Hvis man gerne vil søge midler til aktiviteter, så kan man f.eks. søge paragraf 18 midler igennem Rudersdal Kommune. Der er også flere fonde som kan være relevante, f.eks. TrygFonden, Østifterne, Spar Nord, Nordea mm.

Nyttig information

Vores seniorfællesskaber, er som tidligere nævnt, blevet udviklet og igangsat af Frivilligcenter Rudersdal, og er nu tilknyttet som medlemmer.

Det betyder, at man kan benytte sig af følgende tilbud:

- Lån af Frivilligcentrets lokale og køkken, som kan bookes.
- Adgang til kopimaskine og mulighed for at tage 1.500 farvekopier om året GRATIS.
- Adgang til at deltage på kurser, temadage og foreningsmøder i Frivilligcentret.
- Kendskab til det store frivillige miljø i Rudersdal og mulighed for at få ny inspiration.
- Faglig sparring, f.eks. ved ansøgninger til fonde, PR, frivilligpleje, aktivitetsudvikling mv.
- Hjælp til synliggørelse.
- Seniorforeninger inviteres med i SeniorSamarbejdet.
- Kan se og abonnere på nyhedsbrevet her:
<https://frivilligcentret.dk/aktiviteter/nyhedsmails.html>
- Se også hjemmeside: <https://frivilligcentret.dk/>

På hjemmesiden kan I se alle de gode tilbud, der findes. Evt. både til jer selv, men også til de beboere, som deltager i seniorfællesskaberne, som har brug for et fællesskab eller tilbud.

Vi har mange selvhjælpsgrupper, gældsrådgivning, coaching, bisidderordning og meget mere.

I foreningsvejviseren kan I blive inspireret til at invitere foreningslivet med til et arrangement og fortælle om hvad de laver. Ligesom Frivilligcentret har gjort. Se foreningsvejviseren her

<https://frivilligcentret.dk/foreninger/foreningsvejviser.html>

Der er udkommet et aktivitetskatalog for seniorer, som I kan få udleveret i Frivilligcentret. Her vil I også kunne få inspiration.

I er også altid velkommen til at kontakte Frivilligcentret for yderligere information og spørgsmål: Frivilligcenter Rudersdal, Øverødvej 246 A, 2840 Holte.

Telefon: 4589 0056

Mail: info@frivilligcentret.dk

Hjemmeside: <https://frivilligcentret.dk/>

Hvordan igangsætter man et seniorfællesskab?

Hvis man gerne vil opstarte et nyt seniorfællesskab, så er det en rigtig god idé at tale med det boligselskab, som har den eller de afdelinger, du gerne vil starte op i. De kan være behjælpelige med kontaktinformationer til afdelingsbestyrelser, som også kan være behjælpelige. Og de kan hjælpe med lån af lokaler, udsendelse af invitationer mm. Man skal dog være opmærksom på, at de nok de fleste steder, vil forbeholde sig retten til, at aktiviteterne kun er for boligselskabets beboere.

Det er også vigtigt at få beboerne med på idéen og blive aktive frivillige, så man kan evt. indkalde til et beboermøde.

Det kan også være nødvendigt at få flere frivillige udefra. Til det kan man også få hjælp i Frivilligcentret, og man kan lave et frivilligopslag på www.frivilligjob.dk.