

# SENIORSENTER I KONGSVINGER



***Et seniorsenter er et sosialt møtested for eldre mennesker, og et sted som stimulerer til frivillig innsats og aktivitet og dermed motvirker isolasjon og ensomhet. Senteret skal fremme psykisk og somatisk helse hos eldre, være en arena for deres verdiskapende innsats og være et sentralt ledd i helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid for eldre i kommunen.***

For at Kongsvinger skal kunne møte dagens og fremtidens samfunn der en stadig større del av befolkningen er seniorer og eldre, må vi ha en godt oppbygd kommunal folkehelsestrategi med tydelig satsning på forebygging og helsefremming. Et av grunnelementene i den kommunale folkehelsestrategien bør være å engasjere seniorer og eldre i lokalsamfunnet, også etter pensjonsalder. En god måte å gjøre dette på er å etablere et seniorsenter som kan utvikles til å bli den bærende plattformen i kommunens forebyggende og helsefremmende arbeid rettet mot den eldre delen av befolkningen. Samtidig kan et seniorsenter være et inkluderende møtested for barn, unge og andre innbyggere, der disse kan delta i frivillig arbeid, være initiativtakere til aktiviteter og dermed bidra til god sameksistens og færre barrierer mellom alders- og befolkningsgrupper i Kongsvingersamfunnet.

Kongsvinger har mange eksisterende tilbud der seniorer og eldre er aktive – dette skal fortsette, og forhåpentligvis inkluderes i Seniorsenteret! Det er imidlertid et tankekors at de fleste aktive i dagens tilbud har en relativt høy alder, og det er gjerne de samme personene som er aktive på flere fronter. De unge eldre (def: 62-74 år) deltar i mindre grad i frivillig arbeid, og deres deltakelse i organisasjonslivet og/eller organiserte aktiviteter er langt lavere enn generasjonen over. Samtidig er gruppen unge eldre en gruppe der aktivitet er avgjørende for å bevare psykisk og fysisk helse samt sosial inkludering. Seniorsenteret må derfor ha som mål å også kunne rekruttere og inkludere de unge eldre, og sørge for at disse kan komme inn i tilbudet med det de er opptatt av og hvordan de ønsker å leve som pensjonister.

Kongsvinger er en stor kommune med bykjerne, bygder, mindre grender og spredt bosetting. Mange eldre trenger et sterkere sosialt nettverk, og det er derfor viktig å skape gode samlingspunkter som kan tilby et fellesskap og meningsfulle aktiviteter til dem som ikke har det. Samtidig skal de allerede aktive seniorenne ivaretas, slik at et seniorsenter oppleves meningsfullt også for dem.

Et Seniorsenter er det laveste trinnet i omsorgstrappen, og det kreves ikke vedtak for å benytte seg av aktivitetene og tjenestene som finnes der. Samfunnsøkonomisk vil et senter være viktig –både fordi mye av aktivitetene drives av frivillige, og fordi helsefremmende og forebyggende tiltak på dette nivået vil utsette og redusere presset på tjenestene høyere opp i tiltakskjeden.

## Seniorsenter og «Samhandlingsreformen»

Seniorsenter har et klart mandat som et av samhandlingsreformens mål: å sikre et godt forebyggende helsearbeid overfor eldre. Mål for et seniorsenter er at eldre skal kunne bo hjemme – og klare seg uten hjelp eller med så lite hjelp som mulig så lenge som mulig. Dagsentre og tidligere eldresenter er ikke funksjonelt nok og ikke et tilstrekkelig tiltak for alle generasjoner eldre: unge eldre bruker ikke disse og anses heller ikke å være i målgruppen.

*«Seniorsenter skal være et lavterskeltilbud til alle seniorer og eldre. Da må det inneholde flere kvaliteter og egenskaper slik at de eldre kan få en sosial og meningsfylt hverdag. Det er et lavterskeltilbud og i den ånden bør sentrene utvikle seg for at de unge eldre skal ønske å delta med sine ressurser inn i frivilligheten lokalt inn i senteret. De unge eldre vil ha en ungdomsklubb for eldre». (Pensjonistforbundet)*

## Seniorsenter og «Leve Hele Livet»

Stortingsmelding 15 (2017-2028) **Leve Hele Livet** har fem fokusområder:

- **Et aldersvennlig Norge**. Aldersvennlige byer og lokalsamfunn, planlegging av egen alderdom, eldrestyrt planlegging og tiltak, partnerskapsordning samt seniorressurser.
- **Aktivitet og fellesskap**. Gode øyeblikk, tro og liv, generasjonsmøter, samfunnskontakt samt sambruk og samlokalisering i nærmiljøet.
- **Mat og måltider**. Det gode måltidet, måltidstider, valgfrihet og variasjon, systematisk ernæringsarbeid samt kjøkken og kompetanse lokalt.
- **Helsehjelp**. Hverdagsmestring, proaktive tjenester, målrettet bruk av fysisk trening, miljøbehandling samt systematisk kartlegging og oppfølging.
- **Sammenheng i tjenester**. De enkeltes behov, avlastning og støtte til pårørende, færre å forholde seg til og økt kontinuitet, mykere overgang mellom hjem og sykehjem, samt planlagte overganger mellom kommune og sykehus.

Reformen skal bidra til flere gode leveår der eldre beholder god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet og at de i større grad mestrer eget liv, samtidig som de skal få den helsehjelpen de trenger når de har behov. I tillegg vil reformen at det legges til rette for at pårørende ikke skal slites ut i omsorgsoppgaver, og at ansatte skal oppleve et arbeidsmiljø der de kan bruke sin kompetanse og gjøre en god faglig jobb.

I møtet med demografiske endringer i Kongsvingersamfunnet blir det nødvendig å utfordre befolkningen til selv i større grad ta ansvar for å planlegge for egen alderdom. Reformen anbefaler at kommunen legger opp til informasjon og bistand til å: Investere i egen bolig, investere i venner og sosialt nettverk, samt opprettholde best mulig funksjonsevne gjennom et aktivt liv. Kommuner som omstiller seg i tråd med reformen, vil bli prioritert innenfor relevante eksisterende og eventuelle nye øremerkede finansielle ordninger.

Verdibidraget til samfunnet fra pensjonister er stort, ikke minst i Kongsvinger. Likevel er potensialet for ytterligere bidrag vesentlig: undersøkelser utført i forbindelse med reformen peker på at det totale bidraget nesten kan dobles mot 2030. Det forutsetter imidlertid mer målrettet rekruttering, organisering og tilrettelegging. Et seniorsenter kan være en god bidragsyter til dette.

Ett av reformens mål er å ta vare på Eldres forhold til familie, venner og sosialt nettverk, og skape gode møter og opplevelser på tvers av generasjoner. Fysisk, sosial og kulturell aktivitet er ekstra viktig når livet blir sårbart, og dette er områder helse- og mestringstjenestene ikke kan dekke alene. Samarbeidet med brukere og frivillige må i større grad settes i system.

## Seniorsenter og Helsekompetanse

I Helse- og omsorgsdepartementets «**Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen (2019-2023)**» defineres helsekompetanse som:

*«Helsekompetanse er personers evne til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger knyttet til livsstilsvalg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helse- og omsorgstjenesten.»*

Helsekompetanse styrker evnen til å mestre ulike livssituasjoner:

- som bruker av helse- og omsorgstjenesten (behandling og pleie)
- som person med (og uten) økt risiko for å utvikle sykdom (sykdomsforebygging)
- som frisk person som skal forholde seg til helsefremmende informasjon og helsefremmende tiltak og tiltak som går på å opprettholde og bevare funksjon.

Seniorsenteret kan være en aktivitet med relevans for styrking av seniorer og Eldres helsekompetanse. Lærings- og mestringstilbud kan være en del av aktivitetene ved senteret, gjerne i samarbeid med frivilligheten. Helsepersonell kan være tilgjengelig for informasjon og kommunikasjon, og brukere av senteret kan gjennom dette få styrket sin helsekompetanse slik at de bedre kan lykkes med å mestre egen helsetilstand. Ny teknologi, hjelpemidler og læringsformer kan inngå som aktiviteter.

## Seniorsenter og Folkehelsemeldingen «**Gode liv i eit trygt samfunn**»

Stortingsmelding nr. 19 (2018-2019) **Folkehelsemeldinga. Gode liv i eit trygt samfunn** legger vekt på det trygge og helsefremmende samfunnet som en bærebjelke for folkehelse. Aktivitetsvennlig bo- og

nærmiljø, livskvalitet som en del av det psykiske folkehelsearbeidet, forebygging av uhelse, skader og lidelser, aldersvennlige samfunn, samt helse og aktivitet i eldrebefolkningen trekkes frem som satsningsområder. Det anbefales en bred tilnærming til folkehelse, der frivillig sektor skal brukes som kunnskapsleverandører og samarbeidspartnere, og der folkehelse for hele befolkningen må være et uttrykt politisk, administrativt og faglig mål. Et godt folkehelsearbeid skal bygge på involvering og rekruttering blant innbyggere, brukerne av tjenester, kommunale tjenesteytere og frivillige, og prinsippet om medvirkning skal vektlegges særlig.

## **Seniorsenter og «Kulturens kraft»**

Stortingsmelding nr. 8 (2018-2019) *Kulturens kraft – Kulturpolitikk for framtida* har som hovedbudskap at kunst og kultur er ytringer med samfunnsbyggende kraft, og at kultur fremmer toleranse, forståelse og skaper refleksjon og innsikt om verdier, identitet og samfunn. Fylkeskommuner og kommuner varsles et større ansvar for kulturoppgaver. Mål og satsningsområde som vektlegges i stortingsmeldingen, er bl.a.: ta vare på og formidle kulturarv, tilgjengelighet og deltakelse, møteplasser og fellesskap samt fornyelse og omstilling. Kultur i et utvidet begrep omfatter også aktiviteter, idrett, mattradisjoner, mangfold og frivillighet. Det vektlegges særlig at det er en forutsetning for både kulturliv, frivillighet og folkehelse at organisasjoner og foreninger makter å inkludere grupper som normalt ikke deltar aktivt. Dette nettopp for å forhindre utenforskap, og motivere og inkludere den enkelte til aktivitet. En økende andel eldre i befolkningen utgjør en viktig ressurs for samfunnet generelt og kulturlivet spesielt, og eldres aktivitet i kultur og frivillig sektor er viktig verdiskaping. Et seniorsenter kan være en drivkraft både for å ivareta lokale kulturtradisjoner, men også som en direkte bidragsyter inn i kultur og aktiviteter.

## **Kommunal gevinst ved drift av Seniorsenter**

Stortingsmeldinger, reformer og forskning peker på viktigheten av forebyggende og helsefremmende tiltak overfor eldre som en hovedfaktor for at flere skal kunne bo lengst mulig hjemme med minst mulig hjelp. Utsatt tjenestebehov pekes på som en reell gevinst ved å ha gode folkehelse tiltak til den eldre del av befolkningen, i tillegg til de egenopplevde kvaliteter og gevinster dette gir den enkelte innbygger. Men også når det oppstår et tjenestebehov, kan et seniorsenter medvirke til utsatt eller unngåtte tiltak på et høyere nivå i omsorgstrappen. I tillegg vil det være lettere å fange opp eventuelle endringer eller forverringer av brukerens helse når vedkommende er tilknyttet jevnlig besøk på et seniorsenter. Dette er et ytterligere bidrag til å sette inn tidlige effektive tjenester for dermed å utsette kompenserte tiltak.

Seniorsenteret kan være en god arena for å introdusere hjelpemiddel og mestrings teknologi på et tidlig stadium, og vil også være et samlingssted det enkeltpersoner og grupper kan få tilbud om fysioterapeut og/eller ergoterapeut.

Kommunen vil som hovedansvarlig ha utgifter til drift av seniorsenter (husleie og personellkostnader, eksempelvis koordinator i 100 %). Men både den kommunale og den samfunnsøkonomiske gevinsten kan være betydelig større dersom drift av et seniorsenter faktisk utsetter tjenestebehov.