



Oslo kommune
Bydel Frogner
Seniorrådet

Møtereferat

Tilstede: Hans Høegh Henrichsen, *leder*
Turi W. Ljungqvist, *nestleder*
Pål Nordenborg
Knut Erik Jørgensen
Astrid Hilde
Jarle Martin Wahl
Kjell Jon Karlsen

Forfall: Rannveig Dahl

For øvrig møtte: Arne Skarløv
Kari Andreassen
Ingvild Haugen

Møtegruppe: Seniorrådet

Møtested: Frognersalen, Sommerrogt. 1

Møtetid: Tirsdag 28. oktober 2014 kl. 10.00

Referent.: Brynhild Vestad

Telefon: 23 42 49 08

Neste møte: Tirsdag 25. november 2014 kl. 10.00

Sak 73/14 Godkjenning av innkalling og dagsorden samt referat fra siste møte
Godkjent

Seniorrådets leder orienterte innledningsvis om at bydelsdirektør Wenche Ørstavik og de to avdelingsdirektørene Anne-Ma Moe-Christensen og Olaf Varslot hadde valgt å slutte i sine stillinger. Det ble videre informert om at nåværende bydelsdirektør i Ullern Bydel, Kari Andreassen, med umiddelbar virkning ville fungere også som bydelsdirektør i Frogner, inntil videre.

Sak 74/14 «Bydelsdirektørens 10 minutter.

Bydelsdirektør Kari Andreassen deltok i Seniorrådets møte fra kl. 1030. Hun orienterte kort om den nye situasjon. Hun så frem til å bli bedre kjent med Seniorrådet og å følge dets arbeid, men kunne ikke love å være fast innslag i møtene fremover. Viktigste prioritering fremover nå ville være, i tillegg til å sikre ordinær drift, å få i land bydelens budsjett for 2015. Hun orienterte ellers kort om bydelens økonomiske stilling i den nærmeste fremtid. Bydelen ligger for tiden an til å gå ut av 2014 med et merforbruk på mellom 13 og 18 millioner, og at kutt i rammetildelingen for 2015 ventes å ville ligge på vel 20 millioner kroner ut over dette.

Sak 75/14 Demensplan for Oslo 2014/2019 – Lev vel – med demens i Oslo

Ingvild Haugen orienterte fra samling med eldrebyråd Aud Kvalbein hvor planen ble presentert. Følgende forhold ved planen ble trukket særlig frem:



Frogner seniorråd
Besøksadresse:
Slemdalsveien 3b

Seniorrådets leder
Hans Høegh Henrichsen
Telefon 22 46 84 66
Mobil 41 41 37 70
E-post: ipdas@online.no

Postadresse bydelsadm.
Postboks 2400 Solli
0201 Oslo
Telefon 23 42 49 11
E-post: postmottak@bfr.oslo.kommune.no

Bankkonto: 6004.06.02081
Org. nr. 874 778 702

- Fokus på dagaktivitetstilbud
 - Kommunen skal velge ut en av Oslos bydeler til å bli «demensvennlig bydel»
 - Økt kompetanse om demens i nærmiljøet (nærbutikker, kafeer, taxier)
- Demensplanens behandling i Bystyret er utsatt til november måned.

Sak 76/14 Forsøpling av Oslo – Frogner spesielt

Det ble vist til Høyres forslag i BU til konkrete tiltak i septembermøtet, som fikk enstemmig tilslutning, og Seniorrådets tidligere behandling av samme utfordring. Seniorrådet registrerte med skuffelse tilbakemeldingen fra Bymiljøetaten.

Sak 77/14 BU-flertallets anmodning om forvaltningsrevisjon

Seniorrådets leder orienterte fra BU-vedtaket fra juli med anmodning om gjennomføring av forvaltningsrevisjon av bydelens økonomirutiner. Som konsekvens av dette stilte Kommunerevisjonen opp i arbeidsutvalgets møte 21. oktober. Det ble gitt signaler om at en eventuell revisjon trolig ikke kunne finne sted før i januar eller muligens tidligst først i august. Kommunerevisjonen benyttet samtidig anledningen til å ta opp spørsmål vedrørende Sykehjemsetaten.

Sak 78/14 Skateboard innerst i Frognerkilen – svar fra ordfører

Nestleder rapporterte at skateanlegget er hyppig brukt av små og store skatere til sent på kveld. Seniorrådet ser positivt på at dette blir mye brukt, men anlegget fører samtidig med seg mye støy, og det oppleves å være til estetisk sjenanse. Seniorrådet vil anbefale at det bygges opp støyskjermer og at det gjøres tiltak som kan forskjønne anlegget. Videre ble det stilt spørsmål om toalettforholdene i tilknytning til anlegget.

Sak 79/14 Representasjon til møtet med Det sentrale eldreråd 17. november

Følgende tre medlemmer påmeldes fra Frogner seniorråd:

Hans Høegh Henrichsen, Turi W. Ljungqvist og Arne Skarløv.

Knut Erik Jørgensen settes opp som reserve. Program vil ettersendes så snart det er klart.

Sak 80/14 Orientering om Seniorprisen til Bygdøy seniorsenter

Det ble orientert om at Bygdøy seniorsenter fikk prisen for beste tiltak for å fremme aktiv aldring for hjemmeboende eldre. Tildelingen gikk til prosjektet «Inn på tur». Juryen hadde trukket frem at: «Prisvinner har et tiltak som gir beboere gode opplevelser i form av både trening, sosialt samvær og matservering. Tiltaket er en stor suksess og et unikt tilbud til hjemmeboende eldre som kan ha problemer med å komme seg ut på tur». Seniorrådet gratulerer Bygdøy seniorsenter med tildelingen.

Eventuelt

Nestleder Turi W. Ljungqvist hadde vært i kontakt med Kampen Omsorg+, og ønsket å invitere Seniorrådet med på besøk dit. Avtalt tidspunkt ble fredag 7. november kl. 11.15. Det sendes utfyllende informasjon pr. e-post.

Spørsmål om OSCAR

Det opplyses at driften ved OSCAR forutsettes å gå uforandret i 2015, gitt innvilgelse av tilskuddssøknader. Nestleder anbefalte spesielt balansegruppen. Timeplan for frisklivssentralen er vedlagt.



Hans Høegh Henrichsen
leder



Brynhild Vestad
sekretær

Om oss

OSCAR frisklivssentral er et lavterskeltilbud for deg som ønsker hjelp til endring av levevaner. Vårt mål er å bidra til å fremme god fysisk og psykisk helse samt forebygge og mestre sykdom. Vi tilbyr veiledning og tilpassede tiltak, særlig innenfor fysisk aktivitet, kosthold, søvn og røykeslutt. Oppfølgingstilbudet er tidsbegrenset og strukturert, og gis primært gjennom individuelle helsesamtaler og ulike gruppeaktiviteter og kurs.



Hvordan bli deltager?

Personer som kan ha nytte av tilbudet kan henvises av fastlege, helsepersonell i primær- og spesialisthelsetjenesten, NAV, avtalefysioterapeuter og bydelens tjenesteapparat forøvrig. Man kan også ta kontakt på eget initiativ. I utgangspunktet får aktuelle deltakere en frisklivsresept som varer i 3 måneder, med mulighet til forlengelse. Tilbudet er for personer bosatt i Bydel Frogner og er gratis, med unntak av noen kurs som har en mindre egenandel.

Kontaktinformasjon

Frisklivssentralen

Tlf: 23 42 50 04/05

mandag-fredag kl. 08.00-15.30

E-post: oscar-lms@bfr.oslo.kommune.no

www.bydel-frogner.oslo.kommune.no

Besøksadresse: Oscars gate 36 b, 0258 Oslo.

Postadresse: OSCAR lokalmedisinske senter,
Bydel Frogner, Postboks 2400 Solli, 0201 Oslo.

Rask psykisk helsehjelp

Inngang A

Tlf: 23 42 50 03


mandag-fredag kl. 08.00-15.30

Rask psykisk helsehjelp er et tilbud til personer fra bydelen med mild/moderat grad av depresjon og angstlidelser. Behandlingen baserer seg på veiledet selvhjelp og kognitiv terapi.

Tilbudet er gratis.



OSLO KOMMUNE
Bydel Frogner


FRISKLIVSSENTRALEN
Bydel Frogner



Våre aktiviteter

Fysisk aktivitet

Treningsgruppe: Sirkeltrening med fokus på styrke og utholdenhet. Nivå tilpasses.

Kroppsbevissthet/avspenning: Fokus på pust, tilstedeværelse og bevisstgjøring av spenning og avspenning.

Balansegruppe: Fallforebyggende trening med fokus på styrke og balanse.

Seniortrim: Trening for eldre med fokus på styrke for hele kroppen.

Turgruppe: Varierer mellom korte turer i nærmiljø og lengre turer.

Egentrening: Deltakere kan benytte treningsalen etter å ha fått et individuelt tilpasset treningsprogram.

Kvinnegruppe: Trening til musikk med fokus på utholdenhet og styrke kun for kvinner.

Andre tilbud

Temaundervisning

Følgende temaer ruller fortløpende, følg med på tavla: Søvn - Kosthold - Fysisk aktivitet - Endringsarbeid - Psykisk helse.

Kostholdsveiledning

Vi tilbyr individuell kostholdsveiledning og Bra Mat-kurs. Målet er å få til varig endring i forhold til matvaner. Veiledning og kurs baserer seg på Helse-

TIMEPLAN - OSCAR FRISKLIVSSENTRAL- HØST 2014 (f.o.m 1. september)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Egentrening 08.45 - 10.00	Turgruppe 09.30 ~	Treningsgruppe 08.45 - 10.00	Egentrening 08.45 - 10.00
		Balansegruppe 13.00 - 14.00	Temaundervisning 14.00 - 15.00	
Treningsgruppe 13.45 - 15.00	Kroppsbevissthet/ avspenning 14.00 - 15.00	Seniortrim 14.15 - 15.15	Balansegruppe 14.00 - 15.00	Treningsgruppe for kvinner 14.00 - 15.00
		LHL-gruppe 16.00 - 18.00		
Treningsgruppe kreftrammede 15.30 - 17.00	Leksehjelp og Hip hop-kurs 16.45 - 19.00	Capoeira 4.-7. klasse 18.00 - 19.00	Jentegruppe 8.-10. klasse 16.00 - 17.00	

direktoratets anbefalinger for ernæring.

Søvn

Vi tilbyr kartlegging av søvnproblemer og individuelle samtaler med kognitive teknikker. Ved behov henviser vi videre til Rask psykisk helsehjelp, en samlokalisert tjeneste.

Kurs i depresjonsmestring og kurs i angstmestring

Dette er to kurs i samarbeid med Rask psykisk helsehjelp, hvor man enten lærer konkrete teknikker for å møte angstplagene, eller jobber for å endre tanke- og handlingsmønstre, som vedlikeholder og forster-

ker nedstemthet og mild/moderat depresjon.

For informasjon og/eller påmelding, ta kontakt på telefon: 23 42 50 03.

Slutte å røyke?

Vi tilbyr tobakksavvenning gjennom individuelle samtaler, samt snus- og røykesluttkurs. Prøv også www.slutta.no eller Røyketelefonen: 80 04 00 85.

Påmelding og mer informasjon:

Ring 23 42 50 04/ 05.