

# ELDRESENTRENES ÅRSMELDING 2007 FOR MANGLERUD- OG , RUSTAD ELDRESENTER

## **1. Organisering**

Eldresentrene Manglerud- og Rustad eldresenter er kommunale og organisert under Avdeling for Rehabilitering og omsorg med felles styrer. Styrer har også ansvar for å koordinere samarbeidet mellom de kommunale og private eldresenter og frivillighetsentraler i bydelen samt ansvar for sentrenes transporttjeneste med sjåfør og oppsøkende sosionom i engasjement fra perioden 06.08 til 31.12.07.

## **2. Mål**

Det skal legges til rette for at eldre i størst mulig grad kan bevare sin selvstendighet og selvhjulpenhet, ved blant annet å utvikle arenaer som bidrar til å øke deres sosiale nettverk, stimulere til egenaktivitet og som i tillegg kan fungere som en base for frivillige tiltak for og av eldre.

Eldresentrene skal ha fokus på følgende aktiviteter: eldreveiledning, kostholdsveiledning, transport, trim, kurs og kulturaktiviteter.

*Mål for den oppsøkende virksomheten:*

I 2007 hadde Oslo bystyre vedtatt en ramme for insentivmidler på 10mill kroner. Det legges vekt på at det skal sikres et godt eldresenter tilbud til alle innbyggere over 67år. Bydel Østensjø fikk 1,2millioner. Midlene ble i hovedsak brukt til å styrke eldresentrene. Bydelen ga tilbud om forebyggende hjemmebesøk hos alle over 80 år og andre aktuelle grupper, som var uten vedtaksbaserte tjenester. Oppdraget er basert på vedtak i bystyret i sak 2/2007, ”Fordeling av insentivmidler - videreutvikling av eldresentrene”.

*1. Strategi med kortsiktig perspektiv:* Kartlegge psyko- sosiale behov hos de som er 80år og eldre og er uten vedtaksbaserte tjenester. Informere om ulike tjenester og tilbud rettet mot denne målgruppen og tilfredsstillende aktuelle behov.

*2. Strategi med et lengre perspektiv:* Forebygge og bedre livskvaliteten til de eldre. De eldre skal klare å bo lengst mulig hjemme dersom det er ønskelig, som er laveste trinnet i omsorgstrappen.. Før at dette skal være forsvarlig er forebyggende kartleggingsarbeid viktig, samt informasjon om bruk av eldresentrene.

*3. Oppsøkende virksomhet:* Hovedmål: Kontakt- og kartleggingsarbeid mot gruppen av eldre som ikke er kjent av, eller ikke har tilbud fra, offentlige eller private innsatsgrupper, utenom de som har tt-kort eller trygghetsalarm. Samt rekruttere dem til eldresentrene og andre vedtaksbaserte og lavterskel tilbud.

## **3. Ansatte ved senteret**

Eldresentrene har til sammen 3,8 årsverk fordelt på:

Manglerud 2,5 årsverk

Styrer 100%  
Husmor 100%,  
Sekretær 50%,

Eldresentrene felles:

Sjåfør 100%

Rustad 1 årsverk

Daglig leder 60%  
Aktivitør 40%

Oppsøkende virksomhet

Engasjement stilling: Sosionom 100% fra 06.08 til 31.12.07.

**4. Selvstendig næringsdrivende**

Manglerud eldrester:

Hårpleie: Åpent 5 dager i uken. Deles mellom 2 selvstendig næringsdrivende, henholdsvis 20% og 80% still. Frisør har ca 300 aktive brukere i kartotek.

Fotpleie: Åpent 4 dager i uken. 1 selvstendig næringsdrivende, henholdsvis 80% still. Fotpl. har ca 180 aktive brukere i kartotek.

Rustad eldrester:

Hårpleie: Deles mellom 2 selvstendig næringsdrivende. Det gis ikke tilgang til deres kundekartotek.

Fotpleie: 1 selvstendig næringsdrivende. Det gis ikke tilgang til deres kundekartotek.

**5. Økonomi**

Manglerud eldrester hadde et merforbruk på kr 32000.

Rustad eldrester hadde et mindre forbruk på kr142 000.

Eldrester felles, transport og oppsøkende virksomhet hadde t mindreforbruk på kr 113 000.

**6. Personalforvaltning**

Manglerud eldrester med sine 2,5 stillinger ligger under anbefalt minimumsnorm på 3 stillinger (ref. Nasjonalforeningen for Folkehelsen). En har hatt en på arbeidstrening i 40% stilling frem til oktober 2007, som både har fungert som kontor hjelp og avholdt data og internett kurs for brukere. Det er også satt inn en fast frivillig mandager på kontoret, dette utgjør 20% stilling. Dette har vært til god hjelp da styrer også koordinere eldresterne og frivillighetssentralene i bydelen, samt være prosjektleder for div prosjekter som knyttes opp til eldresterne, samt og leder av transport tjenesten o oppsøkende virksomhet.

**7. Brukere**

3700 pensjonister fra 65 år benyttet seg av eldresterne i 2007 fordelt på:

Manglerud eldrester:	1292 brukere
Rustad eldrester :	408 brukere (tall fra frisør og fotpleier er ikke rapportert)
Transport:	30 faste brukere
Oppsøkendevirksomhet:	telefonkontakt med 1200 brukere, utførte 124 hjemmebesøk.

Hvorav:

Manglerud eldrester	690	kurs, aktiviteter
	122	kafeteria
	480	fotpl/frisør
Rustad eldrester:	340	kurs, aktivitet

	68	kafeteria	
Transport:	Manglerud eldrecenter:	18 personer,	4 dager i uken
	Rustad eldrecenter:	4 personer,	1 dag i uken
	Oppsal eldrecenter:	13 personer,	2 dager i uken
	Bøler seniorsenter:	5 personer,	2 dager i uken.
Oppsøkende virksomhet:	1634 personer 80+ fikk brev telefonkontakt med 1200		
	Det ble utført 124 besøk.		

Det er utført brukerundersøkelse for hvor mange ganger kafeteriaen besøkes pr uke ved Manglerud eldrecenter og Rustad eldrecenter. Undersøkelsen ble gjennomført i uke 43 og 44 fra mandag 22.10 til og med fredag 2.11.07. Resultatene forteller kun hvem som bruker kafeteriaen, ikke totalt bruk ved/av eldrecenteret. Manglerud eldrecenter hadde i snitt 122 besøk pr dag mot 145 i 1996. Rustad eldrecenter som kun er åpen tre dager i uken hadde i snitt 68 besøk pr dag mot 66 i 1996

### **8. Frivillige**

I 2007 utgjorde 123 frivillige til sammen 10,4 årsverk fordelt på:

Manglerud eldrecenter: 88 frivillige utgjorde 7,4 frivillige årsverk

Rustad eldrecenter: 35 frivillige utgjorde 3 frivillige årsverk

### **9. Prosjekter**

*Transport til/fra eldrecenterne, fra 01.01.06.* Det er knyttet 100% sjåførstilling til tjenesten. Tilbudet gis primært til personer som ellers ikke kan komme seg til eldrecenterne av ulike årsaker. Tilbudet er i første omgang rettet mot grupper som trenger sosialt samvær, riktig kosthold og generell aktivitet (lett trim, ADL trening og lignende). Innholdet i tilbudet har vært:

- Mulighet for sosialt samvær og tilhørighet i en mindre gruppe
- Måltider
- Mulighet for deltakelse i spesielt tilpassede aktiviteter
- Mulighet for deltakelse i eldrecenterets øvrige aktiviteter (trim, kurs, underholdning og m.m.)
- Eldreveiledning

Det har vært liten oppslutning om dettetilbudet

*"Kartlegging av ikke brukere av eldrecenterne - oppstart høsten 2006, med videreføring i 2007"* Samarbeidsprosjekt med HEV, som har i oppdrag fra Byrådsvaldelingen for velferd og sosiale tjenester om gjennomføring av en undersøkelse blant ikke brukere av eldrecentera. Oppdraget er basert på vedtak i bystyre sak 354/2005: Brukerundersøkelse ved Oslo eldrecenter.

Det er også foretatt en undersøkelse blant eldre som ikke benytter seg av eldrecenterne. Formålet med brukerundersøkelsen er å synliggjøre og eventuelt bedre eldrecenterenes tilbud til den eldre befolkningen i Oslo."

*Prosjekt: "Aktivitet, trivsel og sosial deltakelse etter hjerneslag"* Psykososial rehabilitering i eldrester av personer med lette til moderate hjerneslag. Hovedmålet er å evaluere effekten på trivsel, aktivitet og sosial deltagelse av et intervensjonsprogram etter metoden i Lifestyle Redesign (LR) som supplement til fysisk aktivitet hos hjemmeboende med lette til moderate hjerneslag. Personer med lette til moderat hjerneslag inkluderes i studien gjennom kontaktpersoner ved sykehusene, Diakonhjemmet, Ullevål Universitetssykehus, Aker Universitetssykehus, A-hus og Lovisenberg. Pr 16.11.07 er det 20 inkluderte spredt over hele Oslo. Ingen fra selve Østensjø bydel, men fra omkringliggende områder. Det vil bli startet opp en gruppe på 9 personer i 2008 ved Manglerud eldrester.

*Intervensjonsgruppe(livsstilsgruppe)* med mål om å igangsette en prosess for å utvikle rutiner og vaner rettet mot aktiviteter i dagliglivet som deltagerne opplever fremmer helse og gir mening:

### **10. Tilbud og aktiviteter**

Sentrene tilbyr kafeteria, kurs, aktiviteter, trim, kulturtreff, eldreveiledning, turer, sosiale arrangementer, kjøp av hjelpemidler, søndagsåpent, påskeåpent m.m., samt frisør og fotpleie.

Manglerud eldrester holder åpent alle virkedager og søndagsåpent 8 dager i året, mens Rustad eldrester er åpent 3 dager i uken. Alle nye pensjonister får tilsendt programmet. Begge sentrene holder åpent langfredag og 1. påskedag og. Manglerud eldrester avholder nyttårsfest for 50 brukere på nyttårsaften.

*Sosialrådgivning.* Styrer gir hjelp og råd, det være seg søknader om trygghetsalarm o.a, henvisning for juridisk rådgivning, selvangivelser eller rett og slett en å snakke med når verden blir vanskelig. Informasjon om 02 180, felles tlf i Oslo kommune. Til tross for lav bemanning har vi prøvd å opprettholde tilbudet. Det er i 2007 vært en frivillig som jobber på kontoret hver mandag som utgjør 20% stilling, samt en frivillig som har jobbet annen hver fredag som utgjør 10% stilling. Manglerud eldrester har også hatt en på arbeidstrening som har vært tilgjengelig 40% stilling.

*Kurs og Faste Aktiviteter.* Kursene er populære og nesten ingen slutter. Vi skulle gjerne hatt flere plasser på hvert kurs, eller flere "frivillige lærere". Følgende kurs: SMS, internett kurs, oppfølgingskurs, 2 tysk kurs, 2 engelsk kurs, spansk, sanggruppe, 2 trim partier, trim osteoporose, stavgang og spaserstokken., treskjæring, bridge, kryssordgruppe, håndarbeide, svømming, m.m.

- Trim i kirkens lokaler hver fredag. 40+ deltakere. - det er så mange at vi må ha 2 grupper.
- Den Gyldne Spaserstokk startet i april og holdt på frem til det ble holkeføre. Dette er en fin måte å komme ut på tur, og gir også fellesskap. Til sammen 30 registrerte brukere.
- Manglerud bad fikk vi disponere torsdager fra kl. 13 til 1. 35 benyttet tilbudet.
- Bridge pågår hver uke, 25 deltakere.
- SMS kurs, 7 stk deltakere.
- Internett kurs var det 15 deltakere
- Trim gruppen for de som er inaktive (eldre) og de med osteoporose var det 16.
- Språk kursene var det 33 personer som deltok.
- Turer: Kiel-turene er populære, en av de frivillige organiserer dem (52 var med på vår turen og 19 på høst turen). Den samme frivillige har tatt alle påmeldinger til Svensketurene (50 personer). Tur til Opatija var det med 45 personer.

- Teater: Vi har en frivillig som samarbeider med Bøler Seniorsenter om 4 teaterturer i året. 2 på vår og 2 på høst. Populært!
- Yoga: Fast hver onsdag en time. 10 -12-deltagere. Svært populært
- Salg av enkle hjelpemidler Fortsatt videre salg av enkle hjelpemidler fra eldresentra, oppstart i april 2005. Det har blitt solgt krykker, tiggerrep og strømpe påtrekker og lignende.
- Frivillig turen på våren var det med 80 personer.
- Frivillig arrangementer Gjennomført 2 på Rustad og 2 på Manglerud (tur våren og sammenkomst høsten)
- Sverige turer ”Harry turer”, gjennomføres fra både Rustad og Manglerud. Det er ofte 35-60 personer med. 4 turer er gjennomført i 2007.

*Kvelds- og helgebruk Av Eldresenteret* Utover vår ordinære arbeidstid har senteret vært i bruk over 140 dager/kvelder/helg i 2007. De som leier/bruker lokalene er: bridgen, pensjonistforeningene HMPF og B12, Saniteten, Tonica koret, søndagsåpent og påskeåpent v/frivillige, jubilantlag (70, 75, 80 og 85 års lag osv), partilag, hyggekvelder, dåp, konfirmasjon, sanggrupper, historielag, parcellene, sameie med mer. Nyttårsfest er blitt tradisjon, det kan man takke Høyenhall- og Manglerud pensjonistforening for.

*Eldreveiledning og underholdnin /treff:*

Manglerud hadde i 2007, 42 foredrag/eldreveiledning/kulturtreff. Deltakerantallet fra 39 -105. Rustad eldresenter har hatt 39 tirsdager med foredrag / underholdning i 2007. Eldreveiledning har vært gjennomført ca en g. pr. mnd. Gjennomsnittet på besøkende på disse dagene er ca. 35 personer.

Quiz Ca. hver 14 dag. Ca 20 - 25 pers.

Jazz-kafè ca en gang i mnd – hvor gamle legender og musikk har vært tema!

*Nytt for året:*

Musikk-kafè i regi av brukerråd og LIONs har det 3 lørdager vært forskjellige underholdere hvor gjester enten fikk med seg kåseri eller en svingom! Kjempepopulært – inntil 65 gjester.

Arbeidstrening, samarbeid mellom Fossheim Verksteder AS, attføringsavdelingen:

Manglerud eldresenter hatt en person i praksis/arbeidstrening. Hun har holdt datakurs for eldre. i Word, PowerPoint og i bruken av e-post og Internett. Etter endt kurs får deltagerne diplom. Det er stort behov for slike kurs

## ***11.Samarbeid med andre instanser***

Besteforeldre i barnehage startet våren 2005. Det er utarbeidet en rapport om arbeidet for 2007 (ref Tore Janssen). Dette er eldre mennesker som gir litt av fritiden sin til barn i en barnehage. Detter er å skape relasjoner på tvers av generasjoner. Samt eldre får kontakt med barn og motsatt.

Demensforeningen i Østensjø bydel: Vi har samarbeidet og har hatt foredrag og film visning på eldresentra.

Eldre mot søppel Renholdsoperatør/søppelgruppa i regi av Høyenhall- og Manglerud pensjonistforening, tar med seg klyper og søppelsekker, og går ut i nærmiljøet for å rydde søppel.

Eldre mot rasisme, et samarbeid mellom Manglerud frivillighetssentral og Manglerud eldresenter.

Samarbeidet med Vern for eldre er videreført i 2007.

Besøk av Ringerike kommune representert av politikere og ledere i eldreomsorgen den 16. april 2007. Leder av Manglerud eldresenter holdt en foredrag om rehabilitering og omsorg i bydel Østensjø og hvordan frivillighetssentraler og eldresenter jobber for å nå flest mulig av de eldre.

Besøk den 6. april 2007” frivillighetssentral/sted for eldre” fra Murmansk og Arkhangelsk.

”Den kulturelle Spasertstokken”. BU leder og leder av Manglerud eldresenter samlet et kulturelt program som ble fordelt mellom alle eldresentrene inklusiv en omreise i bydelen (med buss). Meget populært opplegg.

Hatt besøk av 10 ernæringsstudenter som utførte intervjuer av eldre om deres kostvaner.

Styrer ved Manglerud har vært veileder for 2 sosionom studenter (fra HIO) og 2 psykologi studenter fra universitetet i Oslo, høsten 2007.

Det har også vært opprettet kontakt mellom Skullerud Sportssenter for å utveksle ideer for trim program for seniorer.

## ***12. Avslutning***

Eldresentrene gir et tilbud som er variert og kunnskapsrikt for eldre i bydel Østensjø. Eldresentrene er en utmerket informasjonsarena og treffsted for bydelens eldre.

Heidi Karsrud Nordal  
styrer