



Seniorrådet, Ældre Sagen Frederiksberg
og **Frederiksberg Kommune** inviterer til en
spændende eftermiddag, hvor du som
deltager får mulighed for at få perspektiver
på og drøfte mulighederne i den forebyggende
og sundhedsfremmende indsats samt hvordan
det aktive medborgerskab kommer til at spille
en større og større rolle i fremtidens seniorliv
og ældrepleje på Frederiksberg.

Borgermødet skal ses i sammenhæng med de national-
politiske beslutninger, der er truffet med henholdsvis den
nye Ældrereform og Sundhedsreform, hvor der er styrket
fokus på den borgerrettede forebyggelse og sundheds-
fremme og et endnu tættere samspil mellem kommunen,
civilsamfund og pårørende.

FREDERIKSBERG
SENIORRÅD



Ældre  Sagen
FREDERIKSBERG

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



Velkommen til borgermødet

14.00-14.05:

Velkomst

*V/ Hanne Illum, Formand Frederiksberg Seniorråd og Formand for Ældre
Sagen Frederiksberg*

14.05-14.10:

Introduktion til dagens program

V/ Carsten Nørballe, Næstformand Frederiksberg Seniorråd

Program

- 14.00-14.05** **Velkomst** v/ *Hanne Illum, Formand Frederiksberg Seniorråd og Formand for Ældre Sagen Frederiksberg*
- 14.05-14.10** **Introduktion af oplægsholderne og emnet** v/ *Carsten Nørballe, Næstformand Frederiksberg Seniorråd*
- 14.10-14.40** **Kommunale perspektiver på Ældrereformen og Sundhedsreformen** v/ *Nicolai Kjems, Sundheds- og Omsorgschef, Frederiksberg Kommune*
- 14.40-15.10** **Erfaringer og perspektiver i forhold til forebyggelse og samarbejde med civilsamfund og frivillige i Frederiksberg Kommune** v/ *Mette Hylleholt Wonsyld, Specialkonsulent og Addie Just Frederiksen, Leder af Forebyggelsesenheden, Sundhedscenteret, Frederiksberg Kommune*
- 15.10-15.40** **Sådan engagerer vi til aktivt medborgerskab** v/ *Mai-Britt Haugaard Jeppesen, Direktør for Socialt arbejde, Fonden for Socialt Ansvar*
- 15.40-15.50** **Pause** - Kaffe, te, vand og kage
- 15.50-16.10** **Politiske oplæg – perspektiver på den borgerrettede forebyggelse og samspil med civilsamfund og pårørende** v/ *Sine Heltberg, formand for Ældre- og Omsorgsudvalget og Merete Hildebrandt, formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget, Frederiksberg Kommune*
- 16.10-16.15** **Summepause**
- 16.15-16.55** **Paneldebat** v/
Sine Heltberg, Formand for Ældre- og Omsorgsudvalget Frederiksberg Kommune
Merete Hildebrandt, Formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget, Frederiksberg Kommune
Mai-Britt Haugaard Jeppesen, Direktør for Socialt arbejde, Fonden for Socialt Ansvar
Mathias Mølsted Andersen, Formand for Røde Kors Hovedstadens bestyrelse
- 16.55-17.00** **Farvel og tak for i dag** v/ *Carsten Nørballe, Næstformand Frederiksberg Seniorråd*

14.10-14.40:

Kommunale perspektiver på Ældrereformen og Sundhedsreformen

V/ Nicolai Kjems, Sundheds- og Omsorgschef, Frederiksberg Kommune

Ældrereformen og Sundhedsreformen



SUNDHEDSREFORMEN

Det øgede pres på sundhedsvæsenet har affødt en reform på sundhedsområdet med fokus på at:

- **Skabe et stærkt og balanceret sundhedsvæsen**, der er tættere på borgerne.
- **Reformere sundhedsvæsenets politiske og økonomiske struktur.**
- **Skabe en ny opgavefordeling mellem myndighederne.**
- **Reducere ulighed i sundhed** – ressourcerne skal fordeles bedre på tværs af landet.
- **Medvirke til bedre og mere sammenhængende sundhedstilbud** (fx borgere med kroniske lidelser samt borgere med både fysisk og psykisk sygdom).



ÆLDREREFORMEN

Hviler på en værdi om:

- **Den enkeltes ret til selvbestemmelse**, også når man er eller bliver afhængig af hjælp fra andre.
- **At fagligheden sættes fri med større ansvar til den enkelte medarbejder** og det faste team, der er omkring borgerne, så man sammen kan finde frem til den enkeltes behov og ønsker.
- **Helhedspleje i form af få rummelige pleje og omsorgsforløb med et forebyggende og rehabiliterende sigte.**
- **Afbureaukratisering og frisættelse.**
- **Et tættere samspil med pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfundet.**

**Hvor stor en
omstilling er der
tale om set med
kommunale briller?**



Det korte svar er:

**Vi står som kommune
overfor en relativt
gennemgribende
omstillingsopgave...**

Ældreformen



Med **ældrereformen** ser vi ind i en **bevægelse over mod...**

Helhedspleje i form af forløbspakker i stedet for enkeltydelser

Frisættelse af fagligheden med **større ansvar** til den enkelte

Øget **tværfaglighed** og **faste teams** omkring borgeren

Borgernær visitation

Afbureaukratisering og **reduktion i dokumentation**

Styrket transparens (fx plejeoversigten/offentligt tilgængelige informationer)

Den enkeltes ret til **selvbestemmelse** styrkes

Øget **frit valg** (private leverandører af helhedspleje mv.)

Tættere samspil med pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfundet

Nye typer af plejehjem (Lokalplejehjem) og **bedre vilkår for friplejehjem**

Udbredelse af velfærdsteknologi (afventer national strategi)

Forenklet tværkommunalt **ældretilsyn og samtilsyn**



Med den bevægelse følger en **større omstillingsopgave...**

**Justering af
organisering og
arbejdsgange**

**Ressourcer og
kompetencer**

(skal matche nye behov)

**Nye (opdaterede)
måder at
samarbejde med
private leverandører
på**

**Ny måde at skulle
lede på (frisættelse)**

(Læringskultur)

**Ny styringsmodel
og afregningsmodel**

*(også i forhold til private
leverandører)*

**Tættere samspil
med pårørende,
lokale fællesskaber
og civilsamfundet**

**Ny
dokumentations-
praksis**

**Ny måde at arbejde
med kvalitet på
(færre tilsyn og
ingen krav til
kvalitetsstandarder)**

**Øget fokus på
forebyggelse og
rehabilitering**

Med **omstillingsopgaven** følger **en række spørgsmål...**

- **Hvordan får vi skabt et endnu tættere (og udvidet) samarbejde med civilsamfundet** – og hvordan skaber vi de bedste rammer omkring dette samarbejde?
- **Hvordan kan vi arbejde endnu mere struktureret med den borgerrettede forebyggelsesindsats og rehabilitering**
- **Hvordan får vi skabt en organisering, der kan understøtte de gode takter i ældreloven med bl.a. helhedspleje og borgernær visitation** – og hvor tilgangen til helhedsplejen skal være med et særligt forebyggende og rehabiliterende sigte?
- **Hvordan arbejder vi med kvalitet** midt i en tid med fokus på afbureaukratisering og reduktion i dokumentation?
- **Hvordan klæder vi vores medarbejdere og ledere på** til at agere ind i en frisættelse
- **Hvordan får vi et fortsat godt samarbejde med vores borgere** – og sikre den gode dialog og forventningsafstemning om det nye ældreloven bringer med sig?



Én reform kommer
sjældent alene...



Sundhedsreformen

Strukturelle tiltag i sundhedsreformen

Region Østdanmark

- Sammenlægning af Region Hovedstaden og Region Sjælland
- Man vil skabe en robust region, hvor én samlet arbejdsgiver har mulighed for at fordele ressourcerne jævnt
- Der ændres ikke på sygehusstrukturen – og inkluderer ikke sygehuslukninger

Sundhedsråd Hovedstaden

- Geografi: KBH, FRB og Bornholm
- 13 medlemmer (2 FRB, 3 KBH, 1 Bornholm, 7 Region Østdanmark)
- Det politiske ansvar for:
 - drift og udvikling af de regionale sundhedsopgaver, inkl. sygehusdrift
 - omstillingen af det nære sundhedsvæsen
 - Investering i for det nære sundhedsvæsen

Flytning af opgaver

- Formål er at sikre bæredygtighed og høj kvalitet i opgaveløsningen og sammenhæng til sygehusopgaverne
- Midlertidige pladser
 - Akutsygeplejen
 - Specialiseret rehabilitering/dele af avanceret genoptræning
 - Patientrettet forebyggelse

Somatik og psykiatri

- Formålet er sikre, at borgere med samtidig somatisk og psykisk sygdom opnår en bedre behandling end i dag
- Aftale om ligestilling og integration af psykiatri og somatik, medio marts
- Organisatorisk sammenlægning af somatik og psykiatri i Region Hovedstaden

Praktiserende læger

- Bedre geografisk fordeling af praktiserende læger
- Ingen nye lægepraksisser i områder, der er godt dækket (national beslutning)
- Tilpasning i antal af patienter, så de mest sårbare og syge borgere tilgodeses
- Uddanne flere praktiserende læger + styrke yderområder ved nye uddannelse og udd. stillinger

Folkesundhedslov

- Formålet er at sætte fokus på den strukturelle forebyggelse og skabe de bedste samfundsmæssige rammer og vilkår, der fremmer et godt helbred både fysisk og psykisk.
- Eksempler: motion og bevægelse i hverdagen, røg og nikotinfrie miljøer, sunde vaner, god alkoholkultur

Opgaveflytning – som følge af sundhedsreformen

Formål med opgaveflytningen er at sikre bæredygtighed og høj kvalitet i opgaveløsningen og sammenhæng til sygehusopgaverne

- Akutsygeplejen
- Midlertidige pladser
- Specialiseret rehabilitering/dele af avanceret genoptræning
- Patientrettet forebyggelse



Mere borgerrettede tiltag i sundhedsreformen

Regionale sundheds- og omsorgspladser

Hjemmebehandlingsteams

96 timers behandlingsansvar

Regionalt akutteam



Styrket indsats for borgere med kronisk sygdom

- Kronikerpakker
- Præ-habilitering og tilbud til mennesker med slidgigt
- Forsøg med adgang til fysioterapi u. lægehenvvisning
- Klart ansvar for behandlingsredskaber og hjælpemidler
- Styrke arbejdet med patientansvarlig læge
- Eftersyn af befordringsregler



**Hvordan vil
kommunen gribe de
nye muligheder og
forpligtigelser an?**



Frederiksberg Kommunes **tilgang til reformarbejdet**

- **Ser det som en mulighed** for at arbejde positivt med temaerne i reformerne (Sundhedsreformen, Ældrereformen (og Ældreloven))
- **Der er lægges en fokuseret indsats i omstillingsarbejdet** – hvor der er rum til at tænke stort eller nyt – for at imødekomme de nye takter.
- **Ydmyghed overfor omstillingsopgaven** – og vigtigheden af at vi kommer bedst muligt fra start.
- **Søger inspiration og afklaringer eksternt** – for at få input til hvordan andre kommuner mv. går til opgaven.



Bred inddragende proces

**Hvordan skal
fremtidens
ældrepleje se ud i
Frederiksberg
Kommune og
hvordan sikrer vi
sammenhængende
sundhedstilbud?**

Politisk beslutning – budget 2025:

- De kommende reformer kræver en inddragende strategisk indsats for at skabe en **helhedsorienteret ældrepleje og et sammenhængende sundhedstilbud.**
- Der er på den baggrund lagt op til en bred inddragende proces, samle pårørende, seniorer, fagpersoner, råd og civilsamfundsorganisationer i en fælles proces, hvor der formuleres **principper og forslag til målbilleder for fremtidens ældrepleje.**

Eksempler på særlige **temaer** – hvor vi som kommune har en **mulighed for at påvirke**

- Et tættere samspil med civilsamfund og pårørende
- Den brede borgerrettede forebyggelsesindsats fremadrettet
- Lighed i sundhed
- Digitalisering og velfærdsteknologi



14.40-15.10:

Erfaringer og perspektiver i forhold til forebyggelse og samarbejde med civilsamfund og frivillige i Frederiksberg Kommune

v/ Mette Hylleholt Wonsyld, Specialkonsulent og Addie Just Frederiksen, Leder af Forebyggelsesenheden, Sundhedscenteret, Frederiksberg Kommune

Erfaringer og perspektiver ift. forebyggelse og samarbejde med civilsamfund og frivillige

Seniorrådets borgermøde den 24. april 2025

Addie Just Frederiksen og Mette Wonsyld

Patientrettet forebyggelse - jf. sundhedsreform

AFTALE JF. SUNDHEDS- REFORMEN

- Myndigheds- og finansieringsansvar flyttes til regionen
- Sammenhængende forløb for borgere med kronisk sygdom
- Fokus på indsatsen i den første tid
- Nye forløbspakker
- Tidsfrister og ret til samlet behandlingsplan og patientrettede forebyggelsestilbud
- Almen praksis tovholder og systematisk tilgang



Folkesundhedslov – jf. sundhedsreform

- Ny folkesundhedslov (2026)
- Styrke den strukturelle forebyggelse
- Forpligtelse til at arbejde systematisk og på tværs af velfærdsområder og i tæt samarbejde med civilsamfund
- Fokus på at styrke folkesundhed og mindske ulighed i sundhed
- Frihed til at iværksætte rammer og indsatser, der har effekt ift lokale behov
- Revision af forebyggelsespakker
- 250 mio. kr. til at styrke kommunernes arbejde med forebyggelse



Netværksgrupper med Frederiksberg Museerne



70 års fødselsdag i Medborgercentret Nordens Plads



Samarbejde med frivillige

Lær at takle kurser

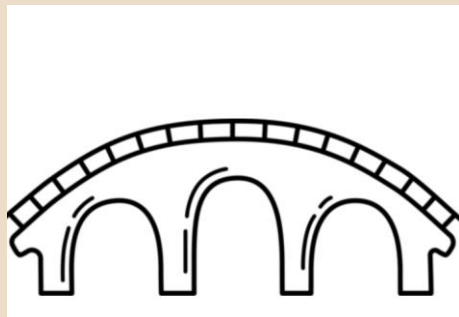


Undervisning af frivillige om demens og besøg på demenscafé

Ældre  Sagen



Samarbejde med civilsamfundets motionsaktører – eksempler og perspektiver



Årlig motionsdag for borgere over 60 år

**VIL DU MED TIL
MOTIONS DAG?
FOR ALLE
OVER 60 ÅR**

Kom og vær med til en dejlig dag fyldt med aktiviteter, lokale fællesskaber og inspiration

**27. AUGUST 2025
KL. 11.00-13.45**

Hop ind på sund.frederiksberg.dk/motionsdag og læs mere



VI SES I KEDELHALLEN

Fri entré og ingen tilmelding - bare mød op

Arrangeret af Frederiksberg Sundhedscenter og Frederiksberg Idræt



FREDERIKSBERG
KOMMUNE





Brobyggningsindsats "prøveuge"

Prøveuge fra d. 24. februar til d. 1. marts 2025

Der er ingen almindelig træning i Sundhedscentret hele uge 9

Mandag d. 24. februar – Husk KOLkursus kl. 11.00-12.00	Afbud skal meldes til	Niveau Lavt Mellem Højt	Sæt X ved dine prøve
Seniorgymnastik med Idræt i dagtimerne (løb og gulvøvelser) Kl. 11.00-12.00 Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C	Helene 28 98 55 14		
Tirsdag d. 25. februar - Husk diabeteskursus kl. 16.00-17.30			
Introduktion til cirkeltræning i maskiner i Loop Fitness Center Kl. 11.00-12.00 (max 4 borgere) Nordre Fasanvej 43	Lisbet 28 98 23 39		
Introduktion til cirkeltræning i maskiner i Loop Fitness Center Kl. 14.30-15.30 (max 4 borgere) Nordre Fasanvej 43	Lisbet 28 98 23 39		
Floorball med Ældresagen Frederiksberg (begynder/let løb) Kl. 15.00-16.00 – mulighed for kaffe/the efter træningen Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, lille sal, stuen	Afsun 29 98 24 10		

Prøveuge fra d. 24. februar til d. 1. marts 2025

Der er ingen almindelig træning i Sundhedscentret hele uge 9

Mandag d. 24. februar – Husk KOLkursus kl. 11.00-12.00	Afbud skal meldes til	Niveau Lavt Mellem Højt	Sæt X ved dine prøvetimer
Seniorgymnastik med Idræt i dagtimerne (løb og gulvøvelser) Kl. 11.00-12.00 Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C	Helene 28 98 55 14		
Tirsdag d. 25. februar – Husk diabeteskursus kl. 16.00-17.30			
Introduktion til cirkeltræning i maskiner i Loop Fitness Center Kl. 11.00-12.00 (max 4 borgere) Nordre Fasanvej 43	Lisbet 28 98 23 39		
Introduktion til cirkeltræning i maskiner i Loop Fitness Center Kl. 14.30-15.30 (max 4 borgere) Nordre Fasanvej 43	Lisbet 28 98 23 39		
Floorball med Ældresagen Frederiksberg (begynder/let løb) Kl. 15.00-16.00 – mulighed for kaffe/the efter træningen Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, lille sal, stuen	Afsun 29 98 24 10		
Onsdag d. 26. februar – Husk oplæg om kræft kl. 11.30-12.45			
Introduktion til træning i maskiner i fitnesscenter Pure Gym Kl. 10.00-11.00 Frederiksberg Svømmehal, Helgesvej 29 (vær obs. på trapper)	Martin 28 98 23 43		
KOL-selvtræning i maskiner med Lungeforeningen Frederiksberg Kl. 11.00-11.40 Frederiksberg Hospital, Vej 6, indgang 5, stuen, motionslokalet	Eva 28 98 55 03		
Torsdag d. 27. februar – Husk hjertekursus kl. 12.15-13.45			
Diabetes/Hjerte/KOL netværkstræning (udenfor) Kl. 12.00-13.00 – mulighed for kaffe/the efter træningen Frederiksberg Sundhedscenters Træningshave	Susanne 28 98 55 08		
Kondition og styrke med aftenskolen FOF Kbh/Nordsjælland Kl. 17.15-18.45 (max 5 borgere) Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, multisal 3-4, stuen	Mette 28 98 54 89		
Freitag d. 28. februar			
Intro til cirkeltræning og floorball m. Kjøbenhavns Boldklub Kl. 10.15-11.00 cirkeltræning og 11-12 floorball (begynder/let løb) Ved K.B.-Hallens, Peter Bangsvej 147, Badmintonhallen, stuen	Susanne 28 98 55 08		
Cirkeltræning med aftenskolen FOF Kbh/Nordsjælland Kl. 15.15-16.45 Frederiksberg Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, multisal 1-2, stuen	Martin 28 98 23 43		
Lørdag d. 1. marts			
Funktional træning m. motionsfællesskabet Hjertemotionisterne Kl. 10.00-11.00 (udenfor) Frederiksberg Sundhedscenters Træningshave, Stockflethsvej 4	Mette 28 98 54 89		

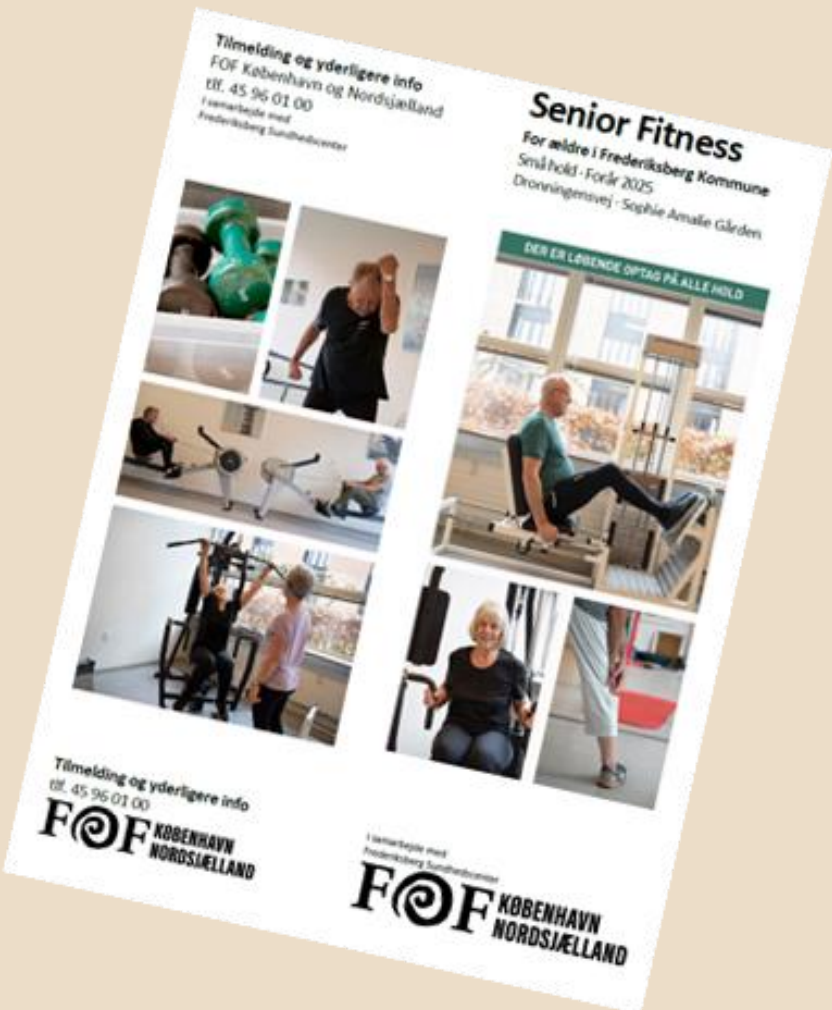
FREDERIKSBERG

Læs mere om formålet med prøveugen på bagsiden

Samarbejde med aftensskoler om specialhold til borgere med særlige behov

Gigtskolen

FØF KØBENHAVN
NORDSJÆLLAND



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



Borgerdrevne motionsfællesskaber

BEVÆG OG SMAG

En frivillig motiveringsgruppe på Frederiksberg

Målgruppe: Gruppen er rettet mod personer med type 2 diabetes eller pårørende. Du behøver ikke være medlem af Diabetesforeningen for at deltage

Tid og sted: Hver onsdag kl. 16-19

- **Motion** hver onsdag kl. 16.00-16.45 i Frederiksberg sundhedscenters træningshave, hvor vi bruger de forskellige redskaber, der er i haven ([mellem træningsniveau](#))
- **Kostdelen** foregår lige efter kl. 17.00-19.00 på skolen på La Cours Vej, skolekøkkenet på 3. sal (ingen elevator)

Pris: Du skal påregne en udgift pr. gang på ca. 30-50 kr., som går til mad-udgifter

Første gang er onsdag d. 19. marts

Tilmelding: Per tlf. 22 53 53 15



HJERTEMOTIONISTERNE

Fællesskab med funktionel udetræning (højt niveau)

Michael, - en borger fra et tidligere [hjerterhold](#) har opstartet motionsfællesskabet "Hjertemotionisterne".

Målgruppe: For friske borgere, der har trænet på diabetes/[hjerterhold](#) hold 1

Tid og sted: [Torsdag](#) kl. 17.00-18.00 og [lørdag](#) kl. 10.00-11.00 i Frederiksberg Sundhedscenters træningshave

Program: Vi laver næsten det samme program hver gang med styrkeøvelser/konditionstræning

Pris: Ingen brugerbetaling

Vil du høre mere eller have en prøvetime?: Kontakt Michael Ahm tlf. 42 29 92 00



Frederiksberg Gåbuddies



facebook.com/groups/frbgaa

TRÆNINGSNETVÆRK DIABETES, HJERTE, KOL

En frivillig gruppe på Frederiksberg (mellem niveau)

En netværksgruppe opstartet af fysioterapeuter i Frederiksberg Sundhedscenter, som på sigt bliver selvklørende

Mødetid: Hver torsdag kl. 12.00-13.00. Vi drikker kaffe/the efter træningen

Træningssted: Vi mødes ude i træningshaven

Målgruppe: For borgere, der har trænet på KOL, diabetes/[hjerterhold](#) hold 2 og 3.

Program: Vi laver næsten det samme program hver gang med styrkeøvelser og konditionstræning

Pris: Ingen brugerbetaling. Bare mød op!



HOLD HJERNEN FRISK

Sammen om Motion (lavt til mellem niveau)

Et motionsfællesskab, hvor du er med til at bestemme programmet

Målgruppe: For borgere, der kan lide at være aktiv udenfor sammen med andre

Tid: Hver fredag kl. 10.00-11.00 *hele året rundt*. Vi drikker kaffe kl. 11.00-11.30

Sted: Vi mødes i træningshaven bag Frederiksberg Sundhedscenter på Stockflethsvej 4

Program: Vi starter altid med en skøn opvarmning. Bagefter vælger vi om, vi laver styrkeøvelser i Træningshaven eller går en tur i området. Vi er ikke styret af en fast underviser
Hvis det er regnvej, låner vi et lokale i Sundhedscentret

Pris: Ingen brugerbetaling. Bare mød op!

Vil du høre mere eller prøve det?: Kontakt motionsvejlederen tlf. 28 98 54 89



Tilpasset holdspil i foreningslivet



Oversigt over senior floorball på Frederiksberg

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Floorball (øvede, løb) Ældresagen Kedelhallen, sal 1 Kl. 12.00-13.30 18-22 deltagere	Floorball (øvede, løb) Frederiksberg Seniormotion Frederiksberg Hallerne, hal 1 Tirsdag kl. 10.00-11.00 20-25 deltagere	Floorball (letøvede, let løb) Kjøbenhavns Boldklub Peter Bangs Vej 147 Kl. 10.00-11.00 10-15 deltagere	Floorball for morgenfriske (let øvede, let løb) Ældresagen Kedelhallen, Sal 1 Kl. 7.45-9.15 10-12 deltagere	Ældrefloorball (let øvede, øvede, løb) Frederiksberg Floorball Club Frederiksberg Hallerne, hal 2 Kl. 10.00-11.30 16 deltagere
Floorball (øvede, let løb) Ældresagen Kedelhallen, sal 1 Kl. 14.00-15.30 17-20 deltagere	Floorball (begynder, let øvede, let løb) Ældresagen Kedelhallen, sal 1 Kl. 15.00-16.00 8-10 deltagere	Floorball (begynder, let løb) Kjøbenhavns Boldklub Peter Bangs Vej 147 Kl. 11.00-12.00 8 deltagere	Floorball (øvede, løb) Frederiksberg Seniormotion Frederiksberg Hallerne, hal 1 Tirsdag kl. 10.00-11.00 20-25 deltagere	Floorball (let øvede, let løb) Kjøbenhavns Boldklub Peter Bangs Vej 147 Kl. 10.00-11.00 10-15 deltagere
				Floorball (begynder, let løb) Kjøbenhavns Boldklub Peter Bangs Vej 147 Kl. 11.00-12.00 8-10 deltagere
				Floorball (begynder, let løb) Ældresagen Kedelhallen, sal 1 Kl. 12.00-13.30 6 deltagere



Sammen lykkes vi.....

BLIV TRYG I AT KØRE MED BUS

Er du usikker eller nervøs ved at tage bussen?

Kurset er for dig, der er gangbesværet, bruger stok eller rollator, og som har brug for hjælp til at blive tryk i at køre med bus.

I Frederiksberg Sundhedscenters Træningshave har vi bygget en unik træningsbus, så vi kan træne buskørsel med mange gentagelser.

Vi øver på- og afstigning, hvordan du stiller din rollator og finder hen til en ledig plads, så du bliver tryk og klar til at tage bussen igen.

Kursusdatoer forår 2025

Kurset består af én mødegang. Vælg den dato, der passer dig bedst.

Torsdag d. 6. februar kl. 14.15-15.45

Torsdag d. 13. marts kl. 14.15-15.45

Torsdag d. 24. april kl. 14.15-15.45

Torsdag d. 22. maj kl. 14.15-15.45

Torsdag d. 19. juni kl. 14.15-15.45

Du må gerne tage en pårørende
eller en hjælper med

Sted

Vi mødes i Frederiksberg Sundhedscenters træningshave, Stockflethsvej 4.

Pris

Det koster 60 kr. at deltage. Du behøver ikke være medlem af Ældresagen for at deltage.

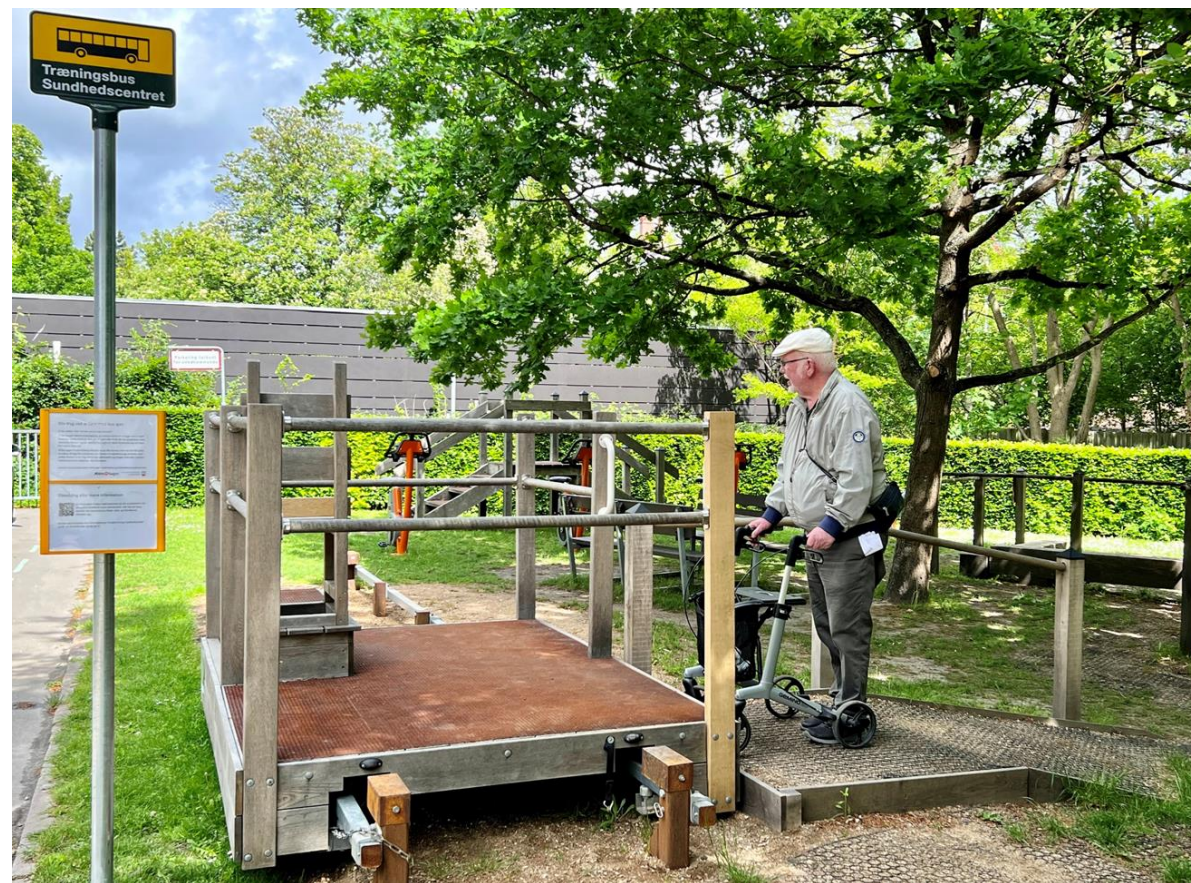
Underviser

Psykomotorisk terapeut, Rie Olsen.

Tilmelding

Kontakt Ældresagen Frederiksberg

Tlf. 33 79 31 62 på hverdage kl. 12-14.





Træningsbus
Sundhedscentret

Sommermotion 50+



Læs mere og tilmeld dig på:
www.holdsport.net/klub/sommermotion-50

Prisen er 100-150 kr. pr. periode pr. hold.

Vælg en eller flere perioder à 4 uger:

4. juni til 25. juni
2. juli til 23. juli
30. juli til 20. august

Ved spørgsmål kontakt Stinna Nagel, FIU:
fiu@fiu-frederiksberg.dk eller på telefon 38 77 60 00

Lavet i samarbejde med:



OBS!

Husk også gratis motionsdag den 27. august,
kl. 11-13.45 i Kedelhallen (Nylandsvej 75A),
hvor du kan prøve endnu flere aktiviteter.



Sommermotion 50+

**Vær aktiv til sommer
– prøv noget nyt
eller fortsæt din træning**

**Onsdage kl. 10-11 efterfulgt af hygge og kaffe
4 ugers hold**

BEVÆG DIG FOR LIVET

FIU

FREDERIKSBERG KOMMUNE



Yoga
Stræk ud og mærk din indre styrke, mens du finder ro og balance – med et smil på læben.
Sted: Bernhard Bangs Allé 27

Gymnastik
Få gang i hele kroppen og kom i form med sjov og energisk gymnastik henover sommeren.
Sted: Bernhard Bangs Allé 27

Fodbold
Løb, lunt og grin med bolden, mens du nyder fællesskabet på den indendørs fodboldbane (i hver periode er der en udendørstræning).
Sted: Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20

Badminton
Test dine reflekser og nyd energien på banen, når du spiller badminton (bolde og ketsjere stilles til rådighed).
Sted: Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20

Bernhard Bangs Allé 27, 2000 Frederiksberg

Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20, 2000 Frederiksberg

Læs mere og tilmeld dig på:
www.holdsport.net/klub/sommermotion-50

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



15.10-15.40:

Sådan engagerer vi til aktivt medborgerskab

*V/ Mai-Britt Haugaard Jeppesen, Direktør for Socialt arbejde,
Fonden for Socialt Ansvar*



Sådan engagerer vi til aktivt medborgerskab

Borgermøde Frederiksberg

24. April 2025

Mai-Britt Haugaard Jeppesen,
direktør for frivilligt socialt arbejde, Fonden for
Socialt Ansvar

Fonden for Socialt Ansvar



Fonden for Socialt Ansvar er en ikke-erhvervsdrivende almennyttig fond

- Vi driver og udvikler vores sociale arbejde på baggrund af støtte fra virksomheder, fonde og myndigheder
- Vi driver og udvikler 16 frivillige sociale indsatser
- Vi engagerer knap 6000 frivillige



Plif



Far er vigtig



Sesam – etablering af en frivillig indsats

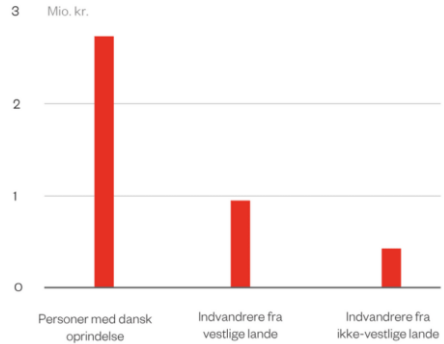
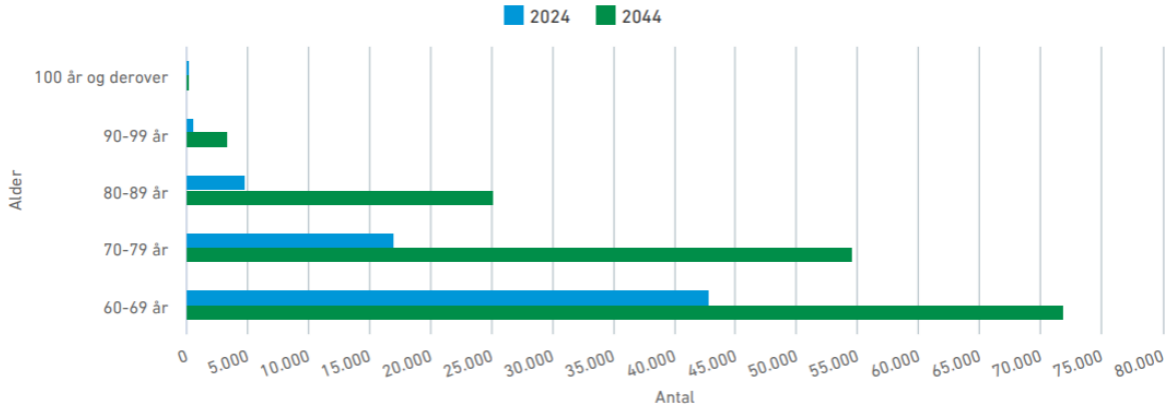
Masser af dialoger



Masser af fakta

Befolkningsfremskrivning 2024 for hele landet

Herkomst: Indvandrere fra ikke-vestlige lande | Tid:

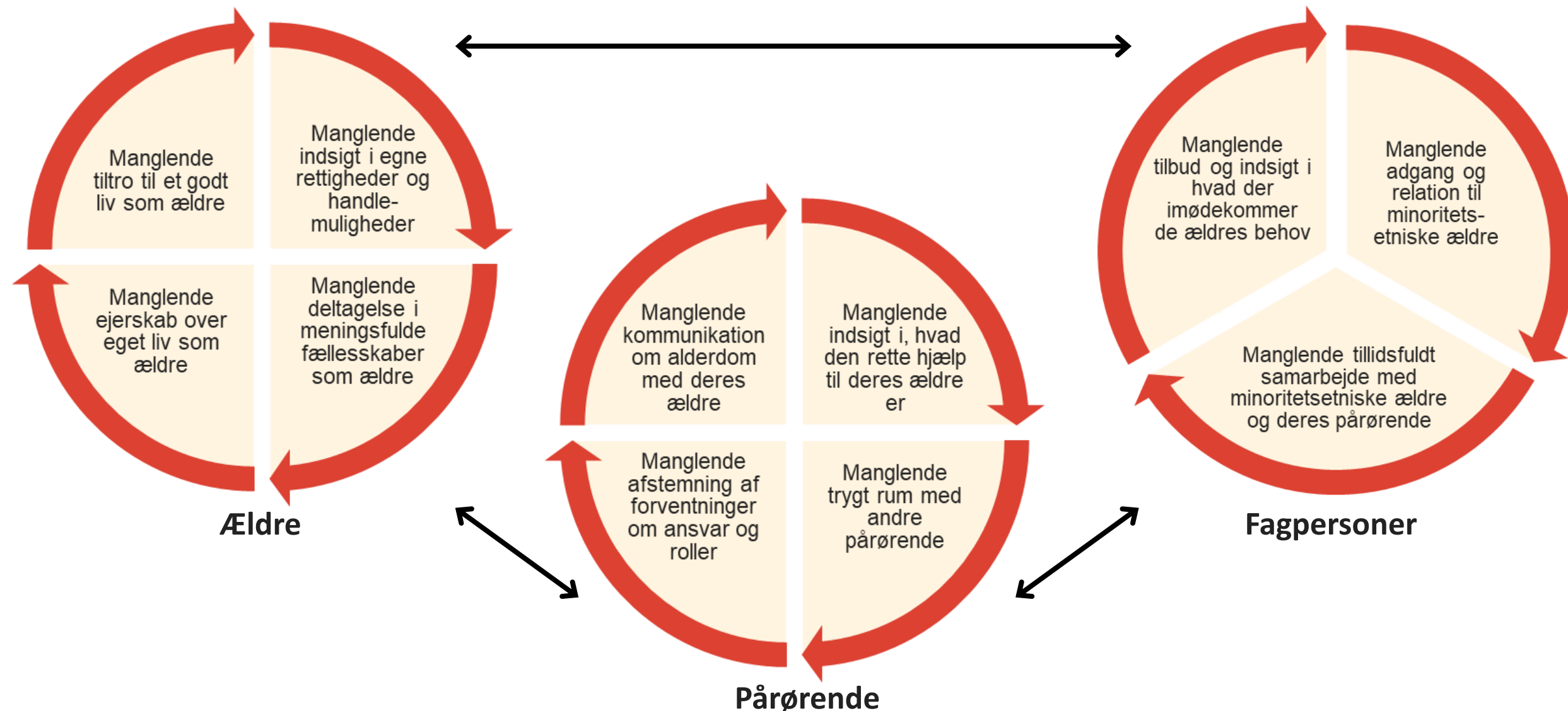


Gennemsnitlig pensionsformue for 60-64-årige par

Tabel 3.2.2 Lav score på den mentale helbredsskala. Procent og OR med 95% sikkerhedsgrenser

	%	OR ¹	95% sikkerhedsgrænser	OR ²	95% sikkerhedsgrænser	sv
Danmark	16,7	1		1		
Andre vestlige lande	19,6	1,12	(1,04-1,21)	1,17	(1,07-1,27)	
Andre europæiske lande	25,9	1,55	(1,34-1,78)	1,73	(1,48-2,04)	
Mellemøsten eller Nordafrika	28,6	1,77	(1,61-1,95)	2,04	(1,82-2,29)	3,025
Øvrige Afrika	19,1	0,96	(0,76-1,21)	0,96	(0,70-1,32)	610
Syd- eller Mellemamerika	18,0	0,95	(0,71-1,27)	1,05	(0,75-1,47)	414
Asien	18,5	0,95	(0,85-1,06)	0,94	(0,82-1,07)	2,739

Sesams problemkompleks



Hvorfor gør vi sådan?

Fordi:

1. Det skaber en helhedsforståelse af problemet – vi kommer hele vejen rundt. Og jo bedre vi forstår problemet, jo bedre kan vi løse det.
2. Det skaber en fælles forståelse for problemkomplekset på tværs af dem, som skal være med til at løse problemet – en form for fælles udgangspunkt
3. Det skaber ejerskab fordi alle kan se deres input er med.
4. Det bygger relationer op mellem mennesker, mellem borgere og fagpersoner.
5. Det skaber stolthed og værdi for dem, som normalt ser sig som nogen der står lidt uden for og har brug for hjælp. Her inviteres de ind, fordi de har vigtig viden og erfaringer at bidrage med

Så allerede i den indledende fase har vi skabt ejerskab, fælles grundlag, empowerment, relationer, samtaler og bevidsthed om en problemstilling, begyndende handling.

Og vi har allerede mobiliseret de første frivillige til indsatsen.



Løsning: Ældrefællesskaber

De ældre som deltager, er både deltagere og frivillige i fællesskabet

Rammer for fællesskabet

Mødestruktur

- Planlægning
- Oplevelse
- Oplysning
- Fællesmøde

Vores værdier:

- Anerkendelse
- Empati
- Samarbejde

Vores principper:

- Vi skaber selv vores fællesskab
- Vi deler viden og oplevelser
- Vi værdsætter vores forskellighed
- Alle er velkomne
- Vi samarbejder og hjælper hinanden



Inspiration

Det vi arbejder ud fra er:

- At involvere de mennesker det handler om lang tid før du egentlig føler dig klar.
- Vær nysgerrig og lyt. Imens du taler med folk, bliver du selv meget klogere og du er allerede i gang med at skabe følgeskab og bevidsthed og ejerskab for en problemstilling.
- Bare fordi vi er dem som har set "her er et problem" er vi ikke de klogeste. Vi har brug for alle mulige andre til at forstå problemet hele vejen rundt.
- Når vi involverer en mangfoldig gruppe med mange forskellige baggrunde, kræver det at vi tager ansvar for at facilitere og eksplicitere, så alle kan være med.
- Byg sammen – løsningen rammer bare mere rigtigt, når vi gør det sammen.
- Hold fællesskabet åbent. Mange frivillige fællesskaber lukker sig meget hurtigt om sig selv. Insister på at deltagerne i fællesskabet har ansvaret for at invitere nye med. Giv de frivillige de redskaber eller kompetencer de har brug for for at kunne løfte den opgave.





**Hvis det nu ikke var
problemet, hvad kunne
det så være?**

**FÆLLESSKAB ER
AT PASSE PÅ
HINANDEN**



15.40-15.50:

Pause

15.50-16.10:

Perspektiver på den borgerrettede forebyggelse og samspil med civilsamfund og pårørende

*V/ Sine Heltberg, formand for Ældre- og Omsorgsudvalget og Merete
Hildebrandt, formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget,
Frederiksberg Kommune*

Perspektiver på den borgerrettede forebyggelse og samspil med civilsamfund, frivillige foreninger og pårørende

*v. Sine Heltberg, formand for Ældre- og Omsorgsudvalget,
Frederiksberg Kommune*



De to store **reformer** kalder på forandring...

- **Omstilling til helhedspleje og borgernær visitation** – fokus på selvbestemmelse og frit valg indenfor de enkelte pleje- og omsorgsforløb.
- **Inddragelse af pårørende, frivillige og civilsamfundet** er centralt et tema i blandt andet den ny ældrelov – og i helhedsplejen.
- **Civilsamfundet og frivillige er en vigtig ressource og samarbejdspartner med stort potentiale for at skabe borgernære resultater** – herunder også at understøtte den brede borgerrettede forebyggelse.
- **Vigtigt for os at høre borgere og samarbejdspartnere** – derfor afsat midler i budget 2025 til bred, inddragende proces for at kunne formulere principper for fremtidens ældrepleje og sammenhængende sundhedstilbud.



Fokus på det gode pårørendesamarbejde – støtte og inddragelse

Det gode samarbejde med pårørende på Frederiksberg er allerede i dag en vigtig prioritet på Frederiksberg - fx:

- **Pårørendevejleder:** Pårørendevejlederen kan lytte, støtte og vejlede dig i rollen som pårørende. Samtalerne kan handle om din trivsel og dine behov, vejledning og oplysning om hvilken hjælp og støtte du kan få i kommunen eller patientforeninger og lignende.
- **"Min dialog":** Er bl.a. i tråd med takterne i ældrereformen vedr. øget gennemsigtighed og selvbestemmelse – hvor borgere og pårørende kan se, aflyse og anmode om en ny tid/aftale og få overblik over den hjælp og støtte, der modtages fra sundhedsområdet.
- **Ekstra støtte til aflastning af hjemmeboende pårørende til demente/syge** – med budget 2025 er der afsat midler til øget afløsning i hjemmet på i alt 8 timer ugentligt (fordobling af nuværende niveau).
- **Frederiksberg Kommunes Døgnrehabilitering:** Har i 2025 iværksat initiativ med særligt fokus på det gode pårørendesamarbejde – bl.a. med etablering af pårørendegrupper.
- **Kommunens plejehjem:** Har fokus på det gode pårørendesamarbejde og der er nedsat forskellige samarbejdsfora – bl.a. i form af bruger- og pårørenderåd.



Frivilligheds- og Civilsamfundsstrategi 2025-2027

- **Frederiksberg har en stærk tradition for frivillighed og et levende civilsamfund**, hvor borgere engagerer sig i fællesskaber og initiativer, der styrker vores by.
- **Gennem årene har frivillige kræfter spillet en afgørende rolle** i at bekæmpe ensomhed, støtte sårbare borgere og skabe meningsfulde fællesskaber.
- **Denne indsats er uvurderlig** – og med Social Frivilligheds- og Civilsamfundsstrategi 2025-2027 ønsker vi at skabe endnu bedre rammer for det sociale frivillige arbejde.



Den nye strategi – en vigtig milepæl

- Sætter **retningen for en mere inkluderende, bæredygtig og handlekraftig frivillighed.**
- **Målet er at sikre, at alle frivillige aktører – store som små** – har mulighed for at bidrage og udvikle deres initiativer.
- **Nytænke frivillighedens rolle i kommunen** ved at fremme tværgående samarbejde, sikre økonomisk bæredygtighed og integrere frivillighed endnu mere i kommunens sociale arbejde.

Værdier i strategien:

- **Fællesskab:** Vi skaber inkluderende og støttende fællesskaber, hvor alle kan bidrage og finde støtte.
- **Inddragelse:** Civilsamfundet og frivillige aktører er værdifulde partnere i arbejdet for et godt, værdigt og aktivt liv for borgerne.
- **Sammenhængskraft:** Gennem gruppeforløb, peer-støtte og netværk bygger vi bro mellem borgerne og de fællesskaber, der kan styrke dem.



Målsætninger i Frivilligheds- og Civilsamfundsstrategi 2025-2027



Fokus på værdier og formål



Strategiske partnerskaber og længerevarende samarbejde



Fortsat plads og støtte til de små frivillige initiativer



Frivillighed i alle lag af kommunen og tværgående samarbejde



Øget understøttelse af samarbejdet og brobygning til kommunens institutioner



Målsætning 2: **Strategiske partnerskaber og længerevarende samarbejder**

- **De strategiske samarbejdspartnere** skal inddrages aktivt i udviklingen af frivillighedsområdet på Frederiksberg.
- **Samtidig er det vigtigt, at der også stadig er fokus på mindre foreninger** og deres aktiviteter, der primært er drevet af frivillige kræfters store engagement – og som både er til glæde for deres ”brugere” og de frivillige selv.

Strategiske partnerskaber (§ 79-puljen – på Ældre- og Omsorgsområdet i Frederiksberg Kommune)

- **Ældre Sagen Frederiksberg:** Sikring af fællesskaber, aktiviteter og forebyggelse af ensomhed for ældre borgere samt Velfærdsteknologikorps og Pensionistrejser.
- **Røde Kors Hovedstaden:** Aktiviteter for ældre borgere (Turtjenesten) og en fortsættelse af Frivillighedsbussen.



Mange gode takter i samarbejdet med de frivillige foreninger

- **Ny minibus til sociale frivillige og byens seniorer:** Frederiksberg Kommune introducerede i 2024 i samarbejde med Røde Kors Hovedstaden en helt ny ordning, hvor sociale foreninger og andre sociale frivillige, som laver arrangementer og ture for borgere på Frederiksberg, kan få stillet en minibus til rådighed.
- **Pensionistrejser:** Der er med budget 2025 afsat midler til at genindføre pensionistrejser for at mindske ensomheden og styrke trivslen.
- **Styrkelse af sociale fællesskaber i højtider – særligt i julen:** Det er vigtigt at bevare og styrke de sociale fællesskaber i højtider og særligt julen. Det har stor betydning for mange, ikke mindst ældre borgere – derfor er der i budget 2025 afsat midler til, at frivillige kan arrangere ekstra aktiviteter omkring juletid både for hjemmeboende og for borgere på plejecentre.
- **Kommunens plejehjem:** Har fokus på det gode samarbejde med frivillige – bl.a. i forbindelse med fællesspisning, aktiviteter og ture ud af huset.
- **Hjemmeplejen:** Har som plejehjemmene tilknyttet frivillige fra vågetjenesten – der giver nærvær og tryghed i den sidste tid.



Perspektiver for fremtiden

- **Vi står over for både udfordringer og muligheder, men én ting er sikkert:** Når vi arbejder sammen, står vi stærkere.
- **De frivillige tilbud skal i højere grad end tidligere ses som komplementære indsatser** til kommunens egne tilbud.
- **Et tæt samarbejde med civilsamfundet på Frederiksberg samt de frivillige foreninger spiller en central rolle i at skabe et robust og effektivt beredskab,** der kan håndtere fremtidens udfordringer.



Perspektiver på den borgerrettede forebyggelse og samspil med civilsamfund, frivillige foreninger og pårørende

v. Merete Hildebrandt, formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget, Frederiksberg Kommune



A close-up portrait of an elderly man with a thoughtful expression. He has deep wrinkles on his forehead and around his eyes, and his lips are slightly pursed together. He is wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. The background is a plain, light-colored wall.

Ældrelov og Sundhedsreform

Hvad betyder det for Frederiksberg
Kommune?

Hvilke problemer og udfordringer er umiddelbart de største?

- Kan reformerne være med til at skabe et stærkt og balanceret sundhedsvæsen, der er tættere på borgerne?
- Hvordan undgår vi, at borgerne føler hjælpen er "længere væk"?
- Vi bliver flere ældre, og flere borgere med kroniske sygdomme, hvordan sikrer vi en fortsat god strukturel forebyggelse?



Ny Sundhedsreform og Ældrereform

Hvad er det vi kigger ind i i Frederiksberg Kommune:

- **Overflytning af opgaver:** Flere kommunale opgaver, såsom den patientrettede forebyggelse og dele af den kommunale rehabilitering, vil blive overflyttet til regionerne.
- **Ny Folkesundhedslov:** Der skal udarbejdes en ny Folkesundhedslov, som har til hensigt at styrke kommunernes arbejde med forebyggelse på tværs af sektorer. Lovforslaget forventes fremsat i 2026.
- **Ikke længere krav om forebyggende hjemmebesøg (jf. ny ældrelov)**
- **Samarbejde og koordinering** - mellem kommuner og regioner for at sikre en mere sammenhængende indsats inden for forebyggelse og sundhedsfremme.

AFTALE OM
**SUNDHEDS-
REFORM 2024**

 INDENRIS- OG
SUNDHEDSMINISTERIET

Forventninger til kommunernes arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme:

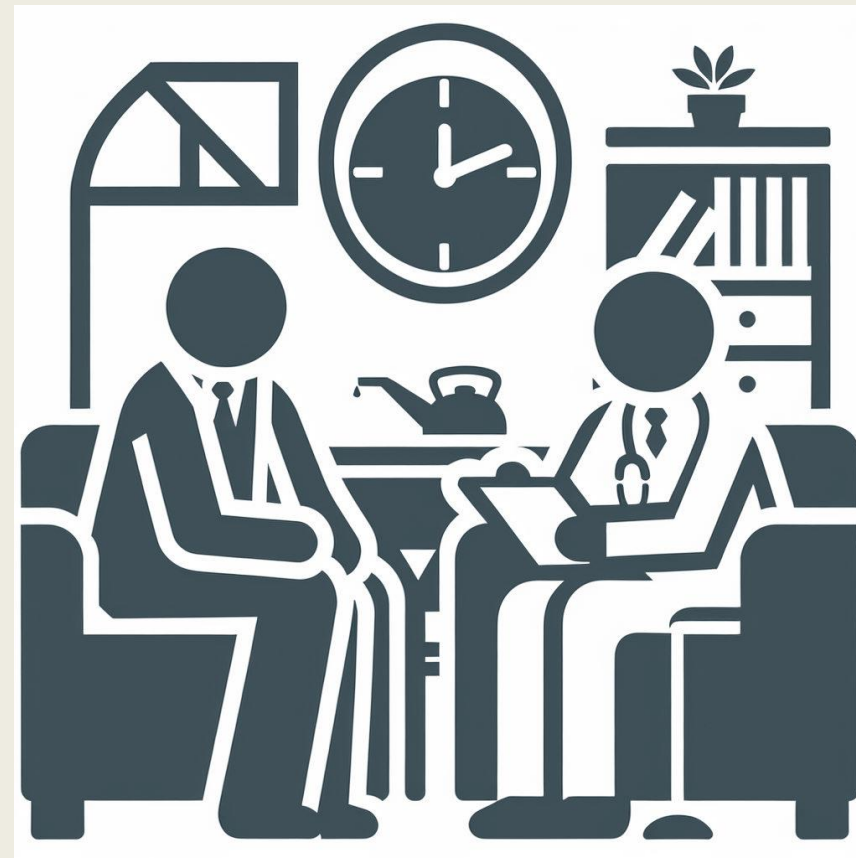
- **Øget ansvar til kommunerne –** forebyggelse og sundhedsfremme
- **Samarbejde på tværs af sektorer og involvering af civilsamfundet** i arbejdet med at skabe sundhed for alle.
- Sikre en mere **systematisk og målrettet indsats i kommunerne.**

- 
- Forventninger til kommunernes arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme:**
- **Øget ansvar til kommunerne –** forebyggelse og sundhedsfremme
 - **Samarbejde på tværs af sektorer og involvering af civilsamfundet** i arbejdet med at skabe sundhed for alle.
 - Sikre en mere **systematisk og målrettet indsats i kommunerne.**

Forebyggende hjemmebesøg – ikke længere et krav

Når en ny ældrelov træder i kraft 1. juli 2025:

- Er det **ikke længere et krav, at kommunerne tilbyder forebyggende hjemmebesøg** til ældre med udgangspunkt i deres alder.
- I stedet skal kommunerne tilbyde en ***”generel forebyggende indsats over for ældre borgere i kommunen”***.
- Det er nu op til kommunerne selv at definere, **hvorledes opsøgende indsatser målrettet borgere**, hvor der vurderes at være et forebyggelsespotentiale.



Perspektiver for fremtiden

- **Der nogle spændende spor som en ny folkesundhedslov i 2027**, som skal styrke kommunernes arbejde med forebyggelse på tværs.
- **Ambitionen er at forebyggelse skal foregå i et tæt samarbejde med civilsamfundet.**
- **Endnu tættere samarbejde mellem kommunens medarbejdere og civilsamfundet** – endnu større fokus på dette som del af den kommende helhedspleje.
- **Særlig opmærksomhed på snitflader** efter opsplitningen af den patientrettede og borgerrettede forebyggelse.



For det vigtigste er nu engang; borgerne skal være trygge, og ingen må føle, at de falder mellem 2 stole i den nye virkelighed



16.10-16.15:

Summepause

16.15-16.55:

Paneldebat

- *Sine Heltberg, formand for Ældre- og Omsorgsudvalget*
- *Merete Hildebrandt, formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget*
- *Mai-Britt Haugaard Jeppesen, Direktør for Socialt arbejde, Fonden for Socialt Ansvar*
- *Mathias Mølsted Andersen, Formand for Røde Kors Hovedstadens bestyrelse*

16.55-17.00:

Farvel og tak for i dag

V/ Carsten Nørballe, Næstformand Frederiksberg Seniorråd