

Livsglede

1/2016

MAGASINET



Framtidens varme hender | **Kraften i å gå sammen** | Livsglede i Grimstad

3 ↓ På Ladesletta i Trondheim holder livsgledebarnhagen til i samme hus som helse- og omsorgssenteret. Det gjør samspillet ekstra enkelt.



4 ↓ I Grimstad har Livsglede for eldre en finger med i det meste som foregår, blant annet takket være frivillighetskoordinator Kristin Sigmond.



Veronika Johannessen



8

10 På Lillestrøm holder elevene på helsefagarbeider høyt tempo når de besøker Stalsberg bo og behandling.

Kjære gode lesere!

DU SITTER NÅ med første utgave av Livsgledemagasinet. Livsglede for Eldre er en folkehelseorganisasjon som arbeider for at alle eldre skal ha en god og meningsfull hverdag. Vi startet opp i 2005, og har kommet et godt stykke på vei! Fra media hører vi ofte negative nyheter om eldreomsorgen i Norge. Nå ønsker vi å fortelle deg om alt det positive som skjer rundt omkring i landet. Tusenvis er allerede med oss og i arbeidet med å skape en glad alderdom for alle eldre.

Vi blir flere og flere eldre. I Norge er vi så rike at vi er vant til å kunne kjøpe oss ut av problemene. Eldreboomen som kommer kan vi ikke kjøpe oss ut av. Tiden er overmoden for å tenke nytt rundt hvordan gamle skal ha det i Norge. Livsglede for Eldre jobber med innovasjon

«Tiden er overmoden for å tenke nytt rundt hvordan gamle skal ha det i Norge»

i eldreomsorgen. Vi har utviklet helt nye og bærekraftige systemer for livsglede og frivillighet. Det er allerede et godt etablert samarbeid med det offentlige.

LIVSGLEDE FOR ELDERE sin viktigste verdi er å være en lagspiller. Hittil har over 5000

ansatte på sykehjem, 2000 elever på videregående skoler, flere hundre sykepleiestudenter, politistudenter, barnehagebarn, idrettslag og andre frivillige begynt å spre livsglede. Det flotte med å spre livsglede, er at den som sprer får minst like mye tilbake!

Vi håper du blir inspirert av alle historiene i dette magasinet. Ønsker du å involvere deg finner du mer informasjon på www.livsgledeforeldre.no

Tusen takk for at du er med og støtter og hjelper oss!

ARNT H. JERPSTAD,
GENERALSEKRETÆR



Utgiver:

Livsglede for Eldre

Generalsekretær:

Arnt H. Jerpstad

Ansvarlig redaktør:

Silje Solbakken

Redaktør:

Vibeke Lindstad

Prosjektleder:

Jon Annar Berntsen

Grafisk form:

Tobias Kvant

Forsidefoto:

Lena Knutli

Trykk:

Synkron Media AS

ISSN 2464-3130

Stiftelsen Livsglede for Eldre

Markensgate 35 (2 etg),

4612 Kristiansand

post@livsgledeforeldre.no

Tlf.: 934 98 500

Stiftelsen Livsglede for Eldre er en folkehelseorganisasjon som arbeider for at alle eldre skal ha en god og meningsfull hverdag. Vi jobber for å utløse mer frivillighet og engasjement i eldreomsorgen. Livsglede for Eldre er religiøs og partipolitisk uavhengig. Vi strekker oss etter gode opplevelser for den enkelte, møte mellom generasjoner, rekruttering til eldreomsorgen og frivillig deltagelse. Livsglede for Eldre ble startet i 2005 av sykepleiestudenter. I dag er vi representert i alle landets fylker og er en nasjonal strategi for frivillighet i Norge. I tett samarbeid med barnehager, skoler og frivillighet veileder vi sykehjem i prosessen til å bli et Livsgledesykehjem. Livsgledesykehjem er et verktøy for å sette meningsfulle aktiviteter for den enkelte i system og skape gode rutiner for ivaretagelse av frivillig innsats.



SPAREBANKSTIFTELSEN DNB
støtter livsgledebarnehagene



Verdi for både gammel og ung

Jakob (4,5 år) og barnehagen hans holder til i samme hus som helse- og omsorgssenteret. Det gjør det lett å stikke innom flere ganger i uka.

TEKST VIBEKE LINDSTAD DEGN-PETERSEN FOTO LENA KNUTLI

JAKOB VAR LITT skeptisk til besøkene inne på helse- og omsorgssenteret til å begynne med, men nå er han bare positiv, forteller pappa Arild Hoven. Barna i Ladesletta barnehage trenger bare å gå gjennom to dører, så er de på plass inne på helse- og omsorgssenteret, om det så er for å spise i kafeteriaen, se på bøker, spille spill, tegne sammen, gå Lucia eller leke litt.

– Helsesenteret har også gymsal som barnehagen kan bruke, enten alene eller i trimaktiviteter sammen med de eldre, forteller Hoven. Når barnehagen sender ut månedsplanen er det alltid med bilder av ting de har gjort, og da er det ofte bilder fra helse- og velferdssenteret. I tillegg har både barnehagen og helsesenteret aktive Facebook-sider. Det at barnehagegruppene besøker faste

«Jeg tror barna har godt å være sammen med eldre og syke og se hvordan de har det»

avdelinger på helse- og omsorgssenteret betyr også mye for gjenkjenning og samspill.

– Det er et artig prosjekt. Jeg tror barna lærer mye, og at de har godt å være sammen med eldre og syke og se hvordan de har det. Jakob har en oldemor på 98 år som vi besøker. Jeg ser at de eldre lyser opp når det kommer en aktiv fireåring inn i rommet. Det er ingen tvil om at dette gir verdi, både for beboere og gjester, sier Hoven. ♥



↑ På Ladesletta barnehage kan de gå tørrskodd over til helse- og velferdssenteret når det er tid for et av de ukentlige besøkene.



↑ Både gammel og ung har godt av å møtes i hverdagen, tror faren til Jakob.

↓ Fellestrim med ballonger er aldri helt feil.



Samarbeid er løsningen

Kristin Sigmond (54) er Livsglede-edderkoppene som trekker i stort sett alle frivillighetstrådene i Grimstad. Sånt blir det suksess av for de eldre – spesielt når hun jobber tett med kommunen og alle de andre frivillige organisasjonene i sørlandsbyen.

TEKST OG FOTO VIBEKE LINDSTAD DEGN-PETERSEN

LIVSGLEDE FOR ELDERE i Grimstad har et litt annet utgangspunkt enn mange andre lokalforeninger. Helt fra den spede start i 2007 har lederen av foreningen også vært kommunalt ansatt som frivillighetskoordinator, og har kunnet spille på både frivillige og kommunale ressurser i arbeidet for de eldre. Første oppdrag fra kommunen var å lage en «happening» for de eldre, og dermed var den første Livsgledeuka et faktum. I år ble den arrangert for niende gang, smekkfull med aktiviteter for både de eldre, helsefagelever, barnehagebarn og frivillige.

«Bruk av helsefagelevne på videregående skole er viktig i forhold til rekruttering til omsorgsyret, for her blir det behov for mange hender i fremtiden,» sier Sigmond. Hun tror disse elevene blir inspirert til å jobbe i eldreomsorgen når de gjennom livs-

«Bruk av helsefagelevne på videregående skole er viktig i forhold til rekruttering til omsorgsyret»

gledeaktiviteter får oppleve at eldreomsorg er mye mer enn pleie og stell. Derfor tar lokalforeningen også to elever fra Dahlske videregående skole med i styret hvert år. Nylig ble Sigmond kontaktet av to ambulanseelever fra Lillesand som ville delta på livsgledeaktiviteter i stedet for å ha praksis på sykehjem. «De har allerede vært ledsagere på en tur i høst, de har vært på konsert og de skal være med på julekakebaking,» forteller hun fornøyd. ►



Kristin Sigmond er frivillighetskoordinatoren som holder døra åpen for alle som vil gjøre en frivillig innsats.



En prat om håndarbeid med Tordis Lyngroth (83), før begge tok turen ut i det fine været. I bakgrunnen aktivitør Unni Thomassen.



Ruth Moy Hansen (89), Elisabeth Duvaland (89) og Tordis Lyngroth (83) tar imot Kristin Sigmond med åpne armer i aktivitetsstua på Berge Gård.

Sigmond er opptatt av at det skal være lav inngangsterskel til aktivitetene, og at samarbeidet med de andre frivillige organisasjonene i byen må være på plass. Hun ramser opp Demensforeningen, Røde Kors, Sanitetsforeningen, bondeorganisasjonene, veteranbilforeningen, skolene, barnehagene og seniorgruppa i fotballklubben Jerv, og mange, mange flere.

«Vi er så mye sterkere når vi står sammen og samarbeider,» sier hun, selv om det er liten tvil om at det er hun og Livsglede for Eldre som står i sentrum for samarbeidet. Det er også en stor oppgave lokalforeningen har tatt på seg. Med to store sykehjem – som begge er livsgledesertifiserte – Berge Gård eldresenter og mange hjemmeboende i kommunen har hun ikke helt oversikt over hvor mange eldre de når i løpet av et år. Men det er mange.

«De eldre bidrar også selv med å aktivisere andre eldre,» sier hun fornøyd, og forteller om Livsgledekoret

«Å gå turer i frisk luft sammen med ledsagere, småaktiviteter på avdelingene, sang og samvær gir livsglede i hverdagen»

«Evig ung» med sangere over 60 år som reiser rundt på institusjonene og deler sin sangglede.

Livsglede for Eldre i Grimstad satser på ett stort arrangement hver måned – som julekakebaking, konserter, Livsgledeuke og båttur med skonnerten «Solrik» – men Kristin Sigmond er tydelig på at det er de små, nære aktivitetene som er grunnstammen i arbeidet.

«Å GÅ TURER i frisk luft sammen med ledsagere, treningsgruppe for folk som husker litt dårlig, småaktiviteter på avdelingene, sang og samvær gir

livsglede i hverdagen. Tenk smått og enkelt, heller enn stort og dyrt,» sier hun på vei inn i stua på Berge Gård, der hun blir møtt med åpne armer av brukerne.

Kommunen setter stor pris på det arbeidet Livsglede for Eldre gjør i Grimstad, men Sigmond er tydelig på at de livsgledefrivillige og de kommunalt ansatte har forskjellige oppgaver. «Det er de ansatte ved våre to sertifiserte sykehjem som skal gjennomføre de påkrevde tiltakene, mens det de frivillige gjør kommer i tillegg. Gjennom Livsglede har vi fått en verktøykasse som forteller oss hvilket tilbud de eldre skal ha, som minst to aktiviteter i uka, der minst én av dem skal foregå i frisk luft,» sier hun om den tydelige rollefordelingen. Så sertifiseringen av sykehjemmene gjør det utvilsomt lettere å være frivillig.

«Ja, det er win-win for alle,» sier Sigmond, på full fart ut døren for å spre enda mer livsglede sammen med sine mange frivillige hender. ♥

Møter alderdommen med friskt mot

I hele sitt yrkesaktive liv har **Ann-Kristin Olsen** (71) arbeidet for barnas beste. Nå tar hun også de eldre inn under sine beskyttende vinger.

TEKST OG FOTO **VIBEKE LINDSTAD DEGN-PETERSEN**

DET ER LITT AV en karriere hun kan se tilbake på, som første kvinnelige politiinspektør, første kvinnelige politimester og første kvinnelige sysselmann på Svalbard, bare for å nevne noen få. Ved siden av de mer kjente «første-kvinne»-barrierene hun har brutt, har hun hele tiden også vært aktiv som frivillig, gjennom blant annet Redd Barna og Kronprinsparets humanitære fond. Og selv om hun er langt over tradisjonell pensjonsalder, er den aktive damen fortsatt yrkesaktiv. Likevel har hun begynt å se mot både andres og egen alderdom.

«Jeg tror det er tøft å bli gammel,» sier hun. «Både fysisk og psykisk, dette med å takle det nye livet. Og så er vi helt avhengige av en god helse.». Olsen har vært gift med samme mann siden 1974, i et trygt og godt forhold, og har både barn og barnebarn. Hun og ektemannen har snakket om hva som skjer den dagen en av dem faller fra. Realistisk samsnakking, kaller hun det.

«I dag bor vi i et stort hus. Kan for eksempel den gjenlevende fortsatt bo der? Jeg tror det til en viss grad er mulig å forberede seg på endringene som kommer, legge til rette. Kanskje man i stedet skal flytte sammen i private



kollektiver?» En del av livsgleden i dag er å gjøre noen «salte» handlinger hver dag, som hun kaller det. Som at paret alltid tar båten i stedet for bilen hvis de skal inn til Kristiansand, sånn for å kjenne litt på at de lever.

Frivillighet er som nevnt en viktig del av Ann-Kristin Olsens liv. Nylig ble hun styreleder i Livsglede for Eldre – et verv hun ser frem til.

«Frivillighet er et supplement til den offentlige eldreomsorgen. Befolkningsutviklingen er slik at det blir stadig flere eldre, og de må få et godt tilbud,» sier hun. Som styreleder regner hun med å bidra med mål og mening, strategi, kreativitet og tellekanter.

«I en ideell verden får alle de rettighetene de har krav på, men det er viktig å være pragmatisk,» sier hun. «Det må ikke være et nederlag for det offentlige tilbudet at for eksempel Livsglede for Eldre kommer inn og bidrar med det de kan best.» Det er viktig for henne at Livsglede for Eldre ikke skal oppfattes som et negativt korreks, men som et positivt tilbud, som et supplement.

Hun er også opptatt av de pårørendes rolle. «Den frivilligheten de bidrar med er uvurderlig,» sier hun, og nevner det mantraet hun har brukt i alt frivillig arbeid gjennom livet: Du er god nok. Selv er planen for en god alderdom å holde seg aktiv, holde seg frisk og å bry seg om andre enn seg selv. «Det er ikke akkurat muntert å se at alderdommen nærmer seg, og vite at det ikke lenger er ungdom og god helse som venter,» avslutter hun. ♥

Gleden ved å gå tur

Veronika Johannessen får så mye ut av livsgledeturene med de eldre at hun fortsetter selv om hun er i mamma permisjon.

TEKST VIBEKE LINDSTAD DEGN-PETERSEN FOTO HÅVARD SCHEI

22-ÅRINGEN kom i kontakt med Livsglede for Eldre da hun gikk helsefagarbeider på videregående i Lindesnes for seks år siden. Hun fortsatte som frivillig, og da hun flyttet til Oppegård for ett år siden var det naturlig for henne å fortsette der. Nå leder ungjenta det lokale styret sammen med ni pensjonister

«Jeg trives med Livsglede for Eldre. Vi gir folk glede, og får masse glede igjen. De eldre blir så glade når de får noe, og da blir jeg glad inni meg,» forklarer hun enkelt.

Det første sykehjemmet lokalforeningen i Oppegård tok kontakt med, var ikke så interesserte i samarbeid, men Veronika arbeidet videre med et annet. Der ble de tatt godt imot.

«Hver torsdag snører vi på oss skoene og går tur med brukerne, og hvis det regner, sitter vi i kafeen med dem,» forteller hun. «Vi har ikke arrangert store fester ennå, men holder oss på avdelingene. Det er ikke så mange andre som tilbyr bare å være der for de eldre, siden sykehjemmene er så presset på tid, så de setter utrolig stor pris på at vi kommer.» Hun opplever at de små, hverdagslige møtene gir mer glede enn de store arrangementene.

«Hvis vi er innom en dag det ikke er turvær, er det stort sett alltid noen som spør om det blir tur likevel. De kjenner oss igjen,» sier hun. På spørsmål om

«Hver torsdag snører vi på oss skoene og går tur med brukerne, og hvis det regner, sitter vi i kafeen med dem»

hvem hun arbeider for, er hun ikke i tvil om at det er de eldre.

«Vi fungerer nok som litt avlastning for de som arbeider på sykehjemmene, men aller mest er vi der for de eldre. Det er mange eldre på sykehjem som er ensomme. Vi har ikke hatt så mye kontakt med de pårørende ennå, men noen av dem har på eget initiativ tatt kontakt med oss og sagt at det arbeidet vi gjør er bra.»

LIVSGLEDE FOR ELDERE i Oppegård har ikke gjort noen store fremstøt mot kommunen og det offentlige ennå. De er i tenkeboksen når det gjelder sertifisering av sykehjemmene, og lokalforeningen velger å arbeide i det små. Slik håper de å kunne inspirere andre til å se hvor lite som skal til for å glede stort.

«Det blir en del mailskriving til sykehjemmene for å avtale hvilke avdelinger som skal få besøk, i tillegg



Veronika er for tiden i permisjon med sin datter, men fortsatt livsgledeaktiv.

til kontakten med de andre i styret,» sier lederen, og anslår at det går med et par-tre timer hver uke bare i ren organisering. Så kommer selvfølgelig turene i tillegg.

Selv om Veronika er i mamma permisjon for tiden, er hun likevel aktiv som frivillig. «Det er bare å ta kontakt. Se hva vi driver med. De fleste i styret i lokalforeningen er ikke helseutdannet, men er selv eldre som har lyst til å gjøre noe frivillig for andre eldre og syke. Alle kan i grunnen gjøre dette,» avslutter hun. ♥



Da lokalforeningen kontaktet det ene sykehjemmet i kommunen, var det liten begeistring å hente for livsgledeprosjektet. Derimot var det andre sykehjem-

met så begeistret at de åpnet dørene for ledsagerne som hver eneste torsdag går tur sammen med brukerne.





Ser hele mennesket

«Her lærer vi å se hele mennesket, ikke bare sykdommen,» sier **Vilde Marielle Gjermunds** (16). Helsefageleven i gul livsgledeskjorte gleder seg til å arbeide med eldre i fremtiden.

TEKST VIBEKE LINDSTAD DEGN-PETERSEN FOTO HÅVARD SCHEI

DEN ENE STUA på Stalsberg bo og behandling på Lillestrøm er fylt med fnis og fjas. 13 «gule engler» fra Strømmen VK i helsefagarbeider arrangerer formiddagstrim med beboerne, og det viser seg at det ikke er så lett å få koordinert løfting av føtter og svinging av hender over hodet. Likevel skal ingen si noe på innsatsen.

Denne torsdagen har jentene, forskriftsmessig kledd i Livsglede for Eldre sine gule t-skjorter, tatt turen bortom til sykehjemmet for å spre litt liv og glede på de forskjellige avdelingene, og de har en plan for dagen. Inndelt i grupper fordeler de seg på stuen på de forskjel-

lige avdelingene. Sang og musikk er en sikker vinner, og de som ikke har anledning til å komme seg ut i oppholdsstuen, får tilbud om en privat forestilling på rommet. De hadde med en bolledeig og fikk hjelp fra beboerne til å bake dem ut før de ansatte stekte dem og alle til slutt spiste dem etter trimmen. Det er tydelig at de ansatte på sykehjemmet også setter pris på aktivitetene som settes i gang, for flere av dem stikker innom stuen eller står smilende i døra.

«Vi gir aktivitet, trening og glede,» sier lærer og veileder for elevene, Liv-Karin Aamodt, og får støtte av Lone Jeanett Henriksen, Vilde Marielle

Gjermunds og Martine Sørli. De tre 16-åringene har fullpakket program de to timene de er på Stalsberg, men har likevel tid til å si noe om hvordan det er å komme seg vekk fra skolepulten og ut i den virkeligheten som venter dem etter skolen.

«Det er både lærerikt og gøy, og så møtes vi av masse takknemlighet,» forteller Lone, og får støtte fra Marielle: «Det virker som de små tingene vi bidrar med gjør dem glade.»

De tre jentene synes det er verdifullt å få være i aktivitet på et sykehjem så tidlig i utdanning, for det er ikke så stor erfaring de har med eldre og sykehjem



På demensavdelingen blir det fart og moro med ballongleken. Litt ekstra trim blir det også på kjøpet.



En snakk og en trall blir et lysglimt i hverdagen. For noen av elevene var Livsgledebesøkene første gang de var inne på et sykehjem.



fra før. En av dem hadde aldri vært innom dørene på et sykehjem før, mens en annen har en dement bestefar og har derfor sett litt mer. «Dette er en god forberedelse til å bli helsefagarbeider,» sier Lone Jeanett. Martine støtter henne, og sier at de gjennom skolen og Livsglede for Eldre får muligheten til å bli kjent før de selv kommer ut i jobb. Alle er litt bekymret for om de får for lite tid til å bli kjent med de eldre de en gang skal jobbe med, og ser verdien i at de gjennom Livsglede får lov til å jobbe med hele mennesket i stedet for bare pasienten. «Når vi møtes her ser vi at vi egentlig ikke er så forskjellige, selv

«Det er både lærerikt og gøy, og så møtes vi av masse takknemlighet,»

om det er 70 års aldersforskjell på oss,» smiler Marielle.

Demensavdelingen på Stalsberg får selvfølgelig også besøk. Sansehagen utenfor ligger vinterkald, men bærer i seg løfter om en vår og sommer med gress, blomster, grønnsakhage og grillfester, og inne i en stol ligger den sovende kattepusen Pippi og prøver

etter beste evne å ignorere ballongleken som foregår. For de unge, gule englene er demensavdelingen utfordrende, men ballonger er et gullegg av en løsning. Selv den mest søvnige, passive beboeren kvikner til og kaster seg med liv og lyst inn i leken med å dunke, smashe og til og med sparke de fargerike ballongene rundt i rommet. God trening, både for beboere og fremtidige helsearbeidere.

Etter et par timer er de gule englenes besøk over for denne gang. Neste uke er de på plass igjen, kanskje med sang, trening og bollebakst, eller kanskje med håndmassasje, spill og en god gåtur. ♥

Skap et varmere nærmiljø – bli livsgledevenn!

Det handler om å bry seg. Vi ønsker å skape et samfunn der folk får oppleve gleden av samvær på tvers av generasjoner og bidra til et varmere nærmiljø. Livsglede for Eldre vil at alle skal få oppleve en glad alderdom og en meningsfylt hverdag.

Hva bidrar du til?

Som livsgledevenn er du med å støtte utviklingen og spredningen av livsgledebarnehager, livsgledeskoler og frivillig arbeid. Din gave vil gjøre våre frivillige i stand til å skape mer livsglede i sine nærmiljøer. Om du ønsker kan 60% av beløpet gå til lokalforeningen i ditt nærmiljø. Eksempler på aktiviteter kan være store arrangementer som konserter, sangkvelder og dansefester med ledsager. Det kan også være ukentlig tur i frisk luft, samtale over en kopp kaffe eller en lesestund.

Sammen skaper vi en glad alderdom!



Følg oss gjerne!

Livsgledeforeldre.no
facebook.com/livsgledeforeldre
Twitter: @livsglede • Instagram: @livsgledeforeldre
For spørsmål om Livsgledevenn
ring oss gjerne på telefon 934 98 500


☐

Ja, jeg vil bli LIVSGLEDEVENN

ved å betale et fast månedlig beløp med avtalegiro.

Fyll ut skjema under eller benytt skjema på:

www.livsgledeforeldre.no/livsgledevenn

Mottaker: Livsglede for Eldre
Mottakers konto: 3126.22.49967

Avtale Giro

Månedsbetaling: ☐ kr. 200 ☐ Valgfritt beløp kr:.....

Ønsket forfallsdato: ☐ Den 1. i hver måned

☐ Den 15. i hver måned

Jeg ønsker å støtte følgende lokalforening med 60% av beløpet:

.....

Dersom du ikke oppgir en lokalforening går din støtte til Livsglede for Eldre sitt arbeid i hele Norge.

Belast mitt kontonummer:

Fødselsnummer (fylles ut om du ønsker skattefradrag):

☐ Jeg ønsker å motta varsel i forkant av betalingen

Beløpsgrense per trekkmåned: Hvis maks beløp ikke fylles inn, vil beløpsgrense bli satt til kr 1.000,- per trekkmåned.

KID-nummer (fylles ut av Livsglede for Eldre):

Navn:

Adresse:

Postnr: Sted:

E-post:

Sted/dato:

Signatur:

SEND TIL

Livsglede for Eldre

Markensgate 35 – 4612 Kristiansand

Livsglede
for Eldre

