

Årsmelding 2020

Simensbråten – Ekeberg Seniorsenter



Brannfjellveien 52
1181 Oslo
post.simensbraten@seniorsenter.no

Sentralbord 23 24 49 90
Hårpleie 23 24 49 91
Fotpleie 23 24 49 92

Hjemmeside
www.seniorsenter.no

ÅRSMELDING FOR 2020

1. Innledning

Året 2020 har vært et år helt utenom det tradisjonelle. Allerede 12. mars stengte Norge da Covid-19smitten økte drastisk. Seniorsenteret ble også stengt samme dag. Det har vært et helt spesielt år. Vi åpnet først igjen 4. mai.

Seniorsenteret startet sin virksomhet i 1989, og kan nå se tilbake på 31 års drift. Senterets kjerneaktiviteter er knyttet til sosialt fellesskap, mattilbud, kulturtilbud og helsetilbud med fysisk trening.

Politiske og helsefaglige miljøer synes mer enn tidligere å erkjenne at forebyggende tiltak for de eldre er så vel en helsegevinst for den enkelte, som økonomisk gunstig for det offentlige.

Simensbråten-Ekeberg Seniorsenter står som tidligere godt rustet til å ivareta de forebyggende funksjoner som forventes av vår kontraktspartner Oslo Kommune, Bydel Nordstrand. Ut i fra et folkehelseperspektiv bidrar seniorsenteret til å legge forholdene til rette for at eldre søker fellesskap fremfor passivitet og ensomhet.



Østerdølens musikkorps sørget for utekonsert hvor beboerne koste seg på hver sin veranda.

2. Mål for virksomheten

Vi skal ha et variert tilbud som blant annet fremmer glede og bedrer fysisk og mental helse. Vi skal være et sosialt møtested for eldre uavhengig av politisk, religiøs og etnisk tilhørighet.

Målet er å motvirke psykososiale problemer som ensomhet og isolasjon, og å trygge sosiale nettverk, fremme psykisk og fysisk helse, og være i første linje i helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid for eldre i vår del av Nordstrand bydel. Videre ønsker vi at våre ulike tilbud skal kunne inspirere til et aktivt og godt liv som pensjonist.

Våre målgrupper representerer et stort mangfold, både hva gjelder alder, kulturell og sosioøkonomisk bakgrunn, interesser og funksjonsnivå.

3. Styret

Tove Heggen Larsen	Styreleder
Ellen Scott Garmann	Styremedlem
Terje Fonk	Styremedlem
Gunn Olsen	Styremedlem valgt av brukerne
Merethe Røskeland	Styremedlem for de ansatte
Anne Kristiansen	vara for brukerrepresentant

Tina Nordby vara for ansatte til og med august. Etter det overtok Wilmine Vaagen. Styret har avholdt fire styremøter i 2020.

4. Ansatte

Torunn Leiknes	daglig leder
Merethe Røskeland	husholdsstyrer/kokk
Tina Nordby	aktivitør/miljøterapeut fram til 1. august 2020
Wilmine Vaagen	aktivitør/miljøterapeut fra 1.september 2020

5. Brukerrådet

Dette er brukernes rådgivende organ for styret, og et bindeledd mellom brukerne og senterets ledelse. Brukerrådet kan ta opp alle forhold vedrørende seniorsenteret, og avgi uttalelser i saker det får seg forelagt. Rådet er i tillegg en arbeidsgruppe som yter stor innsats på flere områder, og er en uvurderlig positiv ressurs for seniorsenteret.

Brukerrådet er aktiv i planlegging og praktisk hjelp på kulturkvelder, grillfester, julearrangementer m.m. Rådets medlemmer bidrar også til at brukerne skal føle seg velkomne. Brukerrådet er også med på gjennomføringen av onsdagstreff på formiddagen.

Brukerrådet består av:

Gunn Olsen, leder

Evy Fossum, Gerd Olaussen, Anngret von Winterfeldt, Anne Kristiansen, Ragnhild Ouren og Bitten Solheim.

Valg av brukerrådet fant sted på brukernes årsmøte 20. mai.

6. Rådgivning

Daglig leder, som er sosionom, gir veiledning og informasjon om offentlige tjenestetilbud av ulik art, som for eksempel hjelp til å skrive søknader og ellers formidle kontakt. Vi arbeider for å være godt informert om de eldres rettigheter, og de tilbud som

finnes for å gi den enkelte råd ut fra deres behov og forutsetninger.

I bydelen har vi seniorveileder, Charlotte Schaller. Hennes oppgave er i hovedsak å besøke eldre i bydelen som ikke mottar tjenester fra det offentlige. Det er imidlertid også mulig selv å ta kontakt dersom en har spørsmål og ønsker hjemmebesøk.

7. Brukere

Vi har ca 550 brukere med en snittalder på 79,6 år i 2020. Det er vanskelig å få nøyaktige tall da det ikke er alle som registrer seg eller bruker kortet for registrering. Vi har 53 frivillige hjelpere. De gjør alle en prisverdig innsats.

Hva gjøres for å rekruttere og beholde frivillige og brukere.

Rekruttering.

Vi ønsker å være et sted hvor den enkelte senior føler seg velkommen. Vi har fokus på at alle skal bli sett og at den enkelte går gladere ut fra senteret enn når en kommer inn. Vi har en vertinne som sitter i vestibylen og tar imot hver enkelt ved ankomst.

To ganger i året leverer vi programhefte til alle som har fylt 65 år og bor i vårt distrikt. Vi forsøker å ha et allsidig program og på den måten nå flest mulig av senioren som tilhører oss. Vi oppfordrer også våre brukere til å prøve å få med seg venner eller naboer. Det er ofte trygt å komme sammen med noen.

Et tiltak for å nå nye brukere er invitasjon til feiring av alle med bursdag i aktuell måned. Gratis kaffe og kake og en rose til å ta med hjem, samt variert underholdning siste onsdag i måneden. Men i 2020 var det kun i januar og februar at vi sendte innbydelser til fødseldagsfeiring.

Frivillige blir gjerne rekruttert gjennom bekjentskap. Det er tydelig at de som er frivillige trives og derfor prøver å få med seg andre. Vi har også skrevet om behovet for frivillige hjelpere både i vårt programhefte, Facebook og hjemmesiden. Noen kommer til oss på egen initiativ og melder seg til tjeneste, både nypensjonister og de som har vært pensjonister en tid.

Beholde frivillige og brukere.

Både frivillige og brukere må oppleve å bli sett. Det må være meningsfullt å komme til senteret. Dette jobber vi kontinuerlig med å få til. Hver enkelt av oss som er innom senteret er med på å prege stedet. Gjestfrihet og tilhørighet må gå hånd i hånd. **Da seniorsenteret stengte i mars brukte ansatte en god del tid til å ringe våre faste brukere. De forsto godt behovet for nedsteging og satte stor pris på å få en telefon.**

Beholde frivillige.

Det er viktig at vi som seniorsenter er tydelig på at de frivillige fortsatt har friheten til å kunne reise og gjøre ting de setter pris på. Da skaffer vi vikarer.

I vårsemesteret har vi hatt tradisjon på å lage til fest for de frivillige. Men med nedstenging og innskrenking i hvor mange som kunne samles, valgte vi å gi alle frivillige hjelpere en orkidé som takk før sommeren. Noen dagstur ble det ikke i høst, men en hyggelig samling med fin sang, salat og alkoholfri drikke. Vi samler også de frivillige i mindre grupper, for eksempel sjåfører for seg og vertinner for seg, hvor vi tar opp det som gjelder for deres arbeid, men i 2020 har vi bare hatt samlinger for sjåfører.

De får også en julehilsen med takk. Senteret ville vært noe helt annet hadde vi ikke hatt frivillige, og vi forsøker både ved arrangement og i det daglige å vise og uttrykke vår takk og hva de betyr for senteret.

Også de frivillige har vi vært i kontakt med på telefon flere ganger i løpet av året. Det er ulikt hvordan vi reagerer og om en føler seg trygg til og omgås andre mennesker i en pandemi. Noen av de frivillige har valgt å ta en pause og det har vi støttet dem fullt ut i.

Beholde brukere.

Brukerne må føle seg velkomne og det må være noe som gjør at de vil komme. Vi forsøker å ha et bredt spekter av aktiviteter og ha et rikt mangfold av god mat i kafeteriaen. Vi forsøker også å lytte til brukernes ønsker om nye aktiviteter eller om det er noe de kunne tenke seg skulle vært annerledes.

Vi har mindre besøk på senteret nå under korona. Det har i store deler av året ikke vært aktuelt å drive grupper. Det har vært et stort savn for mange.

Vi prøver å være i kontakt med brukerne både på telefon, Facebook og hjemmesiden. Men i en situasjon hvor en oppfordres til å omgås færrest mulig, har det ikke vært aktuelt å drive aktiv oppfordring til å gjøre bruk av seniorsenteret. Men de opplevde stor glede da seniorsenteret startet opp igjen både 4. mai og i november etter nedstenging.

Hva gjøres for å følge opp brukere som uteblir fra senteret?

De som bruker senteret ofte og så uteblir, er de vi først og fremst fokuserer på. Det blir dem vi lettest merker blir borte. Vi ringer dem for å høre hvordan det står til. Vi prøver å motivere dem til å komme og gir informasjon om bilen som henter og bringer. Videre tilbyr vi å komme hjem med middag dersom pårørende eller hjemmetjenesten ikke kan hente. I noen tilfeller går jeg som leder på hjemmebesøk.

Hva gjøres for å tilby variert og næringsrik mat?

For å oppnå dette lages mesteparten av maten fra bunnen av her på Simensbråten – Ekeberg Seniorsenter.

Vi serverer daglig grove rundstykker som bakes på huset og smørbrød med diverse pålegg som eggerøre med laks og rekesmørbrød. Smørbrød med omlett, karbonade og flyndre er populært. De serveres varme og er et godt og næringsrikt måltid. Vi har gjennom pandemien hatt mindre besøk i kafeteriaen. Smørbrød lager vi på bestilling, mens rundstykker ligger påsmurt i disken. Vi har middagsservering to dager i uken, en fiskemiddag og en kjøttmiddag. Det serveres også varmrett mandag og fredag.

Det er i løpet av året blitt mer og mer populært med salg av salater.

Vi har med stort hell bedt våre kunder/brukere komme med ønsker om matretter de ønsker seg. Middagsretter varierer derfor ofte etter sesong og ønsker.

Hva gjøres av helsefremmende tiltak (fysisk aktivitet, foredrag, informasjon).

Vi tilbyr fysisk aktivitet på mange ulike nivåer; mandag og torsdag har vi balansetrening ledet av fysioterapeut fra bydelen. Annenhver tirsdag har vi avspenningsgruppe fram til sommeren. Onsdag har vi styrke- og balansetrening, bowls og linedance. Fredag har vi trimgruppe. Høsten startet vi opp med Qigong tirsdag og torsdag. Her var det mange som meldte seg på. Vi forsøker å ha et allsidig tilbud slik at hver enkelt kan få den utfordring de kan klare. Vi opplever også at disse tilbudene har nådd menn i større grad og også yngre pensjonister. Brukerne oppfordres til å gå i trapper og bruke kroppen mest mulig i de daglige gjøremål. Det er også satt opp to trimsykler i etasjen over som alle kan bruke. Onsdag har vi hyggetreff. Vi forsøker blant annet å ha foredrag om trening som kan gi nyttig informasjon for den enkelte. Vi har hatt besøk av seniorveiledere, samt ergo- og fysioterapeut som forteller om sine tjenester og hvilke hjelpemidler som kan tilbys.

Vi fokuserer på trivsel både blant frivillige og brukere. Å kunne trives både i eget og andres selskap har stor betydning for helsen. Når en kommer inn i kafeteriaen møter en disken som bugner av godbiter. I tillegg møter de blide ansikter bak disken. Ekebergkoret er en god vitamininnsprøyting for dem som er med. Musikkterapeut Marianne Graff leder det på en utmerket måte. Selv de som ikke tidligere har sunget i kor utfordres, lærer og blir inspirert. Gjennom koret har vi også nådd ut til yngre pensjonister men dessverre har vi bare kunnet ha få korøvelser dette året.

Hva gjøres konkret av utviklingsarbeid på senteret?

Ved nedstengningen i mars fortsatte ansatte i jobb. Vi brukte en god del tid på å planlegge hva som kan gjøres for å nå de yngre pensjonistene. Vi har fått utarbeidet en innbydelse som vi vil dele ut til alle mellom 65 – 75 år hvor vi ber dem til en åpen dag for å vise hvilke tilbud vi har å tilby. Vi regner med at dette kan gjennomføres høsten 2021.

Vi har også jobbet med et registreringsskjema for nye brukere/venner av seniorsenteret. Vi ønsker at det skal kunne gi god informasjon til den enkelte, og at det kan være til hjelp for at seniorsenteret skal bli et bra sted for alle i vårt nærrområde. Vi har derfor for annen gang bedt om at de frivillige fyller ut skjemaet og gir oss tilbakemelding på hva de kunne ønske annerledes. Vi tror dette vil være et nyttig verktøy å ta med seg videre. Koronasituasjonen har ført til at vi det meste av 2020 har valgt å ikke aktivt gjøre markedsføring for å nå nye brukere.

Skisser plan og mål for neste års drift av senteret.

Vi ønsker å være et samlingspunkt for de fleste seniorer i vårt område. Det er viktig at både de yngste og de eldste seniorene og de med høy alder kan finne seg til rette og oppleve at en tur til seniorsenteret gir en god opplevelse. Men vi har fått tid til planlegging, gjennomtenkning og bedring av systemer. Vi har satt ned en komité som skal jobbe ut ifra disse målene å tenke framover. I vårt nedslagsfelt er 61 % fra 64- 75 år, 16 % mellom 76 -80 år og 23 % fra 81- 100 år. Dette gir oss en indikasjon på at vi bør være mer målrettet for å nå de yngre seniorer.

Vi planlegger å legge opp til aktiv markedsføring av senteret til høsten. Det blir da viktig å fokusere på de yngre. Vi vet at flere av de yngre seniorer ikke helt identifiserer seg som brukere ved seniorsenteret. Det vil da kanskje være aktuelt i større grad å fremme frivilligheten.

Mat er et svært viktig redskap i helsefremmende virksomhet.

Hva kan vi gjøre for å øke interessen for maten ved seniorsenteret? Som et eksempel blir rundstykker som selges her bakt på seniorsenteret. Det lukter bakverk når du kommer inn. Vi har en utfordring i det å få flere til å kjøpe den maten vi kan tilby. Vi må også etterspørre behovene til våre brukere, få dem på banen. Vi vil fortsette med matkurs både middagslaging og eventuelt kakebaking.

De eldre skal bo hjemme så lenge de ønske. Hva innebærer det for oss som seniorsenter? Dette vil vi fokusere mer på.

I dette arbeidet må det utvikles og tilrettelegges for et tettere samarbeid mellom bydelen og seniorsenteret. Det vil bli en vinn-vinn situasjon både for hjemmetjenesten, seniorsenteret og ikke minst for de eldre i bydelen.

Vi har mange aktiviteter som de som deltar i er svært fornøyd med. Vi har plass til flere. Det er krevende å drive motiveringsarbeid, det kan være mye oppfølging, kontakt med hjelpeapparatet osv. Med få stillingshjelp er dette et arbeid en ikke får gjort slik vi skulle ønsket, men som en ser behov for.

8. Frivillighet

Seniorsenteret kan sees som et flerbrukshus hvor frivillige får meningsfulle aktiviteter ved å gjøre noe for andre, samtidig som de blir en del av et fellesskap og nyter godt av den sosiale støtte dette gir. De frivilliges innsats er helt avgjørende for at senteret skal kunne drives og utvikle helsefremmende og forebyggende tiltak på laveste nivå i tiltakskjeden.

Vi har 53 frivillige hjelpere fordelt på samtlige områder av virksomheten.

Foruten frivillige til kafeteriaen har vi frivillige som vertinner. De tar imot brukerne og viser nye brukere til rette. Vertinnen tar imot telefoner og påmelding til turer og arrangement. Frivillige leder også grupper, gjør kontorarbeid med IKT og er sjåfører. I tillegg har vi noen dager frivillige som gjør rent på senteret.

9. Aktiviteter

Program over alle aktiviteter og spesielle arrangementer, samt en del praktiske opplysninger blir distribuert til alle personer over 65 år to ganger i året. Videre oppdateres vår hjemmeside og Facebook ukentlig. Den inneholder hele programmet, samt opplysninger om middagsmeny og andre sentrale opplysninger om senteret.

Aktivitetene blir i stor grad egenfinansiert av brukerne ved at de betaler en beskjeden avgift. Videre bringer utlodning på de ukentlige hyggetreff en delvis dekning til betaling av kunstnere og foredragsholdere. Inntekter fra jule- og påskemarked er også en kjærkommen inntektskilde. Det samme gjelder de mange som gir en pengegave via bankgiroen som er vedlagt i programmene som deles ut.

Vi takker de mange brukere for deres gode bidrag til driften av seniorsenteret.

Koronasituasjonen gjorde det ikke mulig å arrangere julemarked slik vi har tradisjon på å gjøre. I stedet fikk vi kjøpt et nytt utstillingsskap som vi satte opp i yttergangen til seniorsenteret. Vi solgte både varer og lodd over et lengre tidsrom og vi fikk inn mer penger på denne måten.





Wilmine viser fram litt av julemarkedet.

Munnbindsalg har vært populært.

Faste ukentlige aktiviteter er:

Mandag:

Treningsgrp
Kursdag
Kor

Tirsdag:

Håndarbeide
Seniorqigong
Bibelgruppe

Onsdag:

Linedans
Hyggetreff
Bowls
Styrke og balanse

Torsdag:

Bridge-
turnering
Treningsgrp
Seniorqigong

Fredag:

Malerguppe
Trim

Frimerkegruppen har samling ca. en gang pr. mnd.

Veiledning i bruk av nettbrett og PC gjøres løpende med avtaler med den enkelte.



Åpning av Bowlsbanen 3. september 2020 hvor Bydel Nordstrand har dekket de økonomiske utgiftene.

10. Transport

Takket være økonomisk støtte og godt samarbeid med bydel Nordstrand kan vi tilby transport til og fra seniorsenteret. Totalt antall turer i 2019 var 1097. I 2020 har vi kun hatt kjøring fram til nedstenging 12. mars og noe i ettertid, totalt 359. Nærheten i bilen og det å skulle hjelpe den enkelte ut og inn har gjort det vanskelig å yte tjenesten. Seniorsenterets plassering sentralt i nærmiljøet gjør at de fleste klarer å komme seg til oss uten hjelp. En godt organisert transporttjeneste er imidlertid en forutsetning for å nå enkelte av brukerne. Flere av de faste kundene er kommet på sykehjem eller er døde, men det kommer stadig nye som har behov for transport.

11. Kafeteriaen



Husholdsstyrer Merethe Røskeland er i sving med å fylle boller med syltetøy og krem.

Kafeteriaen er selve hjertet i seniorsenteret. Vår kokk med hjelp av frivillige tilbyr hjemmelaget middag på tirsdager og torsdager, og annen varm mat på mandager og fredager. Hele uken bugner disken av velsmakende smørbrød, rundstykker, kaker og salater sammen med nytrukket kaffe eller te, alt til meget rimelige priser.

Vi legger vekt på variert og ernæringsriktig mat. Vi gjør vårt beste for å skape grunnlag for å utvide brukernes sosiale nettverk.

Tradisjonen tro markerte vi eldredagen, men i en enklere utgave. Alle fikk servert kaffe og porsjonskaker. Vi hadde besøk av Iselin Theien som fortalte fra boken sin "Damene i Fiolveien" og Solfrid Lyngroth representant i bydelens eldreråd informerte om rådets virke og prioriteringer

Kafeteriadriften har hatt en merkbar reduksjon i 2020.

I tillegg til nedstenging merker vi også at noen av våre brukere er forsiktig med å gå ut. Men vi ser at dette året har vi også fått nye seniorer som gjør bruk av middagstilbudet.

12. Økonomi

Netto driftsresultat viser et overskudd på kr. 75855. For detaljer viser vi til regnskapet.

13. Selvstendig næringsdrivende

Frisør Nina Overland og foterapeut Berit B. Heum er selvstendig næringsdrivende, og de gir begge et meget verdifullt tilbud til våre brukere. Det er møtet med enkeltmennesket som har betydning for trivselen til den enkelte. Takk for gode bidrag til seniorsenterets tilbud.

14. Samarbeid i nærmiljøet.

I mange år har vi hatt som tradisjon at elevene på sjette trinn ved Ekeberg skole kommer og synger her både i desember og i juni. Dessverre har dette gått ut dette året. Det er et svært populært tiltak som både barna og de eldre setter pris på og de stiller med et svært godt repertoar.

I forbindelse med feiringen av Luciadagen hadde vi år besøk ute i hagen med barn fra Vårveien barnehage som marsjerte rundt og sang Luciasangen.

I flere år har vi to ganger i året arrangert hyggetreff i samarbeid med Oslo Folkeakademi. Dette har vi utsatt inntil videre.

Vi ønsker å takke våre frivillige hjelpere og ansatte for fin innsats også i 2020.

Vår utfordring er fortsatt å kunne tilby aktiviteter og tjenester for de fleste pensjonister i nærområdet i tiden som kommer.

Oslo, 2021

Tove Heggen Larsen
styreleder

Torunn Leiknes
daglig leder