

Ensomme Gamles Værn og DANSKE ÆLDRE RÅD inviterer til konference
tirsdag d. 20. november 2012, Vingsted:

Før livet bliver ubærligt

- om forebyggelse af ensomhed

Vi har alle følt os ensom på et tidspunkt i vores liv. Ensomhed er, når man savner samvær med andre mennesker. Ensomhed er et livsvilkår, men bør aldrig blive en permanent tilstand. Når et gammelt menneske føler sig ensom, er det ofte en følge af livsomstændigheder som tab af en ægtefælle eller venner, tab af den hverdag man kender og holder af. Det er en ensomhed, det kan være svært at afhjælpe.

Ensomme Gamles Værn (EGV Fonden) anslår, at mindst 65.000 mænd og kvinder over 65 år føler sig ensomme. Ensomhed er et stort problem for dem, ensomheden berører. Undersøgelser viser, at ensomhed forringer et menneskes livskvalitet væsentligt og øger risiko for sygdom, alkoholisme, depression og selvmord. Derfor er forebyggelse af ensomhed i dag et indsatsområde for hele samfundet. Socialminister Karen Hækkerup har netop bevilget 8,6 millioner kr. til projekter, der skal afhjælpe ensomhed blandt ældre, og i mange kommuner arbejder fagfolk med at sætte fokus på nye initiativer. Frivillige organisationer har gennem flere år gennemført projekter til at afhjælpe og opspore ensomhed, og Ensomme Gamles Værn igangsætter og støttet forskning, der skaber større viden om ensomhed blandt gamle mennesker.

Ensomme Gamles Værn og DANSKE ÆLDRE RÅD arrangerer i samarbejde en landsdækkende, ældrepolitisk konference for at udbrede viden og sætte fokus på forebyggende initiativer i forbindelse med ensomhed.

På konferencen vil bl.a. følgende spørgsmål blive diskuteret:

- Hvad er forskellen på at være alene og at være ensom?
- Hvordan samarbejder kommuner med frivillige organisationer om at forebygge ensomhed hos ældre?
- Hvilke konkrete initiativer afhjælper ensomhed hos plejehjemsbeboere?
- Hvad er ældre- og seniorrådenes rolle i forhold til forebyggelse af ensomhed?

Målgruppen for konferencen er ældre-/seniorråd, ældre-/seniorrådenes samarbejdspartnere, medlemmer og medarbejdere i frivillige organisationer og ældreorganisationer, embedsmænd/fagfolk fra kommuner og regioner, forskere samt kommunal- og landspolitikere.

Tid: Tirsdag d. 20. november 2012
Sted: Vingstedcentret, Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten
Pris: 1100 kr. / 850 kr. for ældre-/seniorrådsmedlemmer
Tilmelding: Via DANSKE ÆLDRE RÅDs hjemmeside www.danske-aeldreraad.dk
Tilmeldingsfrist: Mandag d. 12. november 2012

Program

- 9.45 – 10.30** Indregistrering, kaffe og rundstykker
- 10.30 – 10.40** **Velkomst**
Kirsten Feld, formand for DANSKE ÆLDRE RÅD
- 10.40 – 11.20** **Ældre ensomme – hvad er problemet?**
Ensomhed blandt ældre er et væsentligt problem, skønt de fleste ældre ikke er ensomme. Direktør, kultursociolog Christine E. Swane giver et overblik over området. Gamle mennesker på 75 år og derover, der har mistet deres ægtefælle, føler sig hyppigst ensomme – også fordi deres situation ofte er koblet med tab af førlighed, venner og anden familie. Ser man på det at kende én, man kan tale med, når man har problemer og brug for støtte, så mangler især fraskilte og ugifte ældre mænd nærkontakt. Til trods for at ensomme udgør et mindretal blandt ældrebefolkningen, oplever Ensomme Gamles Værn et voksende skel mellem ensomme ældre og dem, der selv formår at skabe og fastholde et netværk. Hvordan overvindes dét skel, og hvad virker i forhold at forebygge ensomhed?
Christine E. Swane, direktør, Ensomme Gamles Værn
- 11.25 – 12.15** **Valgfrit seminar**
- 12.20 – 13.15** Frokost
- 13.20 – 14.10** **Valgfrit seminar**
- 14.15 – 14.50** **Ensomhed på plejehjem**
Mange beboere på plejehjem føler sig ensomme. Samtalen forsvinder, fordi de enkelte beboere mangler overskud til at tale med hinanden. Det er ensomt ikke at blive hørt og set. Mange har behov for at have et andet menneske at tale med, om hvor svært det er. Netop dét at have et andet menneske at dele byrden med, er lindrende. Og for den der lytter, kan det være en berigelse. For ældre mennesker har en masse livserfaringer, der hos nogle er omsat i livskundskab, som er værd at lytte til.
Henrik Brogaard, gerontopsykolog, U9vers
- 14.55 – 15.10** Kaffepause
- 15.10 – 15.45** **Brobygning mellem frivillige og ældre borgere**
I København bor mange ældre ensomme borgere. Hver fjerde ældre, der bor i plejebolig eller modtager hjemmepleje, føler sig ensom i dagligdagen. Kommunen indrykker årligt flere end 300 dødsannoncer for borgere, der dør alene uden venner og familie. Københavns sundheds- og omsorgsborgmester har sat et politisk mål for de næste tre år: Antallet af ensomme ældre københavnere skal halveres! Kommunen vil i samarbejde med frivillige kræfter løfte den sociale opgave og har ansat fem brobyggere til at skabe kontakt mellem frivillige og ældre københavnere.
[Ninna Thomsen, sundheds- og omsorgsborgmester, Københavns Kommune](#)
- 15.45 – 15.50** **Afsluttende kommentar**
Kirsten Feld, formand for DANSKE ÆLDRE RÅD
Christine E. Swane, direktør i Ensomme Gamles Værn
- 16.00** Busafgang mod Vejle

Forslag til seminarer

Læsegrupper med sårbare ældre

I det fortrolige møde mellem deltagere i læsegrupper formes et rum, hvor man har mulighed for at komme tættere på hinanden. Ensomme Gamles Værn har i samarbejde med Læseforeningen iværksat læsegrupper for sårbare ældre – med demens eller depression, ensomme og isolerede ældre samt indvandrere og flygtninge. Jon Dag Rasmussen fortæller om projektet belyst gennem antropologisk forskning, og Nanna Holm fortæller om erfaringer med bl.a. en læsegruppe for hjemmeboende mennesker med demens, hvor hun har læst højt.

Jon Dag Rasmussen, cand.pæd.antro., forskningsassistent i Ensomme Gamles Værn

Nanna Holm, cand.mag., koordinator i Læseforeningen

Ensomt eller aktivt ældreliv – et frivilligt valg

Formålet med projekt 'Ensomt eller aktivt ældreliv – et frivilligt valg' er at skabe en forbindelse mellem ældre, der er for meget alene, og de mange frivillige foreninger og tilbud om samvær og aktiviteter. Projektet gennemføres i 25 kommuner spredt over hele landet. Det er finansieret af Social- og Integrationsministeriet og løber fra 2011 til 2014.

Mia Saskia Olesen, chefkonsulent og projektleder, Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden

Formand for ældreråd i én af de 25 kommuner

Tryghedsvandringer – veje til tryghed og medborgerskab

Utryghed ved at færdes i nærområdet kan være en årsag til, at nogle ældre borgere isolerer sig og bliver ensomme. Tryghedsvandringer er et forsøg på bl.a. at forebygge isolationen. Her er forskellige beboere sammen om at vandre i deres eget nærområde og diskutere, hvad der gør dem trygge eller utrygge. Udover at give input til forbedringer kan vandringerne bidrage til en bedre fælles forståelse mellem forskellige beboergrupper.

Finn Kjær Jensen, antropolog, adm. direktør, Sekretariatet for Den Trygge Kommune

Besøgshunde

Ni kommuner og i alt 91 plejecentre er med i TrygFonden Besøgshundeordning, som begyndte i 2010. Erfaringer med besøgshundeordninger på plejecentre er, at der bliver der set frem til besøgene fra hundene og deres ejere, ikke mindst blandt de beboere som selv har været hundeejere engang. Hundene liver stemningen op, og at de giver anledning til snak mellem beboerne – også efter hundenes besøg.

Galina Plesner, konsulent på TrygFonden Besøgshunde, adfærdsbiolog og dyreadfærdsterapeut

Samvær på værksted (alternativt: Herremad, Klostergadecentret)

Forskning viser, at ældre mænd er særligt udsatte for at blive ensomme. Samtidig er de i mindre grad end andre interesserede i de aktivitetstilbud, der findes i kommunen. Et projekt i Holstebro Kommune har målrettet et dagtilbud til denne gruppe: Et værksted der på alle ugens hverdage er åbent for mænd med interesse for håndværk og atmosfæren i et værksted. Værkstedet fremstiller produkter til hel eller delvis dækning af dets udgifter.

Ellen Greve, sundhedschef, Holstebro Kommune, telefon: 9611 4851

Sundhedsambassadører med fokus på ensomhed

Sundhedsambassadører i Randers Kommune har valgt at sætte fokus på ældre og ensomhed. De arbejder bl.a. med ældres livshistorier som redskab til at genoplive værdier, der tidligere har givet dem mening i tilværelsen. Sundhedsambassadørerne er nøglepersoner og ildsjæle fra hele den kommunale organisation og spænder vidt fra socialrådgivere og sekretærer til jobkonsulenter og sosu-assistenten.

Susanne Bækgaard, Randers Sundhedscenter, mobil: 5156 2262, sub@randers.dk

Doris Nørgård, Center for Folkesundhed, Region Midtjylland, tlf: 8728 4763, mobil: 2962 7658, doris.noergaard@stab.rm.dk

Ellen Aavad Holm, Center for Folkesundhed, tlf: 8728 4762, mobil: 2331 8044, ellen.holm@stab.rm.dk

Måltidet – hverdagens sociale møde

Måltidet er per definition socialt. Når man skal spise, er ens sociale situation afgørende for, om det drejer sig om at få noget mad indenbords – "for det skal man jo" – eller om der er tale om et måltid. Lydmontagen om måltidets sociale aspekt, er produceret for Ensomme Gamles Værn. Den giver et sjældent blik på ensomhed og det stille liv, som ikke er synligt for andre. Igennem montagen lytter vi intenst til udsagn om

ensomhed i ældrelivet med måltidet som omdrejningspunkt, hvilket danner afsæt for refleksion og videre diskussion.

LydCarlsen

<http://www.lydcarlsen.dk/ensomfaelles.htm>

Praktiske oplysninger

- Tid** Konferencen afholdes tirsdag d. 20. november. Indregistrering fra kl. 9.45. Programmet begynder kl. 10.30 og slutter kl. 16.00.
- Pris** Konferenceafgift er kr. 1.100 / for ældrerådsmedlemmer kr. 850. Prisen inkluderer morgenkaffe med brød, frokost inkl. 1 øl eller vand, eftermiddagskaffe med brød, bustransport mellem Vingstedcentret og Vejle station samt deltagermappe.
- Tilmelding** Elektronisk tilmelding via hjemmesiden, www.danske-aeldreraad.dk
Tilmeldingsfrist er *mandag d. 12. november 2012*.
Der er plads til 220 deltagere.
Deltagerne registreres efter først-til-mølle-princippet.
Hvis der skal tages særlige hensyn (kørestolebruger, diabetiker m.m.), bedes dette anført i tilmeldingen.
- Bekræftelse** Efter tilmeldingsfristens udløb sendes en bekræftelse til de mailadresser, der oplyses ved tilmeldingen.
- Betaling** Faktura med indbetalingskort sendes pr. mail. Hvis der er oplyst EAN nr. fremsendes faktura til dette. Der skal ske elektronisk fakturering af de fakturaer, der betales af kommunen. Derfor er det vigtigt, at der oplyses EAN-nummer, hvis kommunen skal betale.
- Afmelding** Afmelding skal ske skriftligt. Afmelding er vederlagsfri indtil 12. november. Ved afmelding mellem 12. november og 16. november refunderes 75 % af deltagerprisen. Efter 16. november refunderes deltagerprisen ikke. Tilmeldte kan i stedet vælge at sende en anden deltager.
- Adresse** Vingstedcentret, Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten, tlf.: 7586 5533
- Målgruppe** Ældre-/seniorrådsmedlemmer og deres samarbejdspartnere, medlemmer af frivillige organisationer, embedsmænd og kommunalpolitikere.
- Bus** Der er gratis bustransport fra Vejle station til Vingstedcentret. Bus er afpasset tog ankomst **kl. 9.25 fra København og 9.12 fra Frederikshavn**. Der er ligeledes gratis bustransport til Vejle station kl. 16.00 fra Vingstedcentret. Buskørsel fra Vingstedcentret til Vejle station tager ca. 35 min.
Tog mod København afgår **16.48 og 17.13**.
Tog mod Frederikshavn **afgår 16.54**.

For yderligere information kontakt: