



Jeg skal bæres ud herfra
– gode ældreliv i almene boliger

Ældre  Sagen

DAB | Dansk
almennyttigt
Boligselskab

Forord

Ældre Sagen og DAB har spurgt en række ældre beboere, hvad de synes om deres bolig. Svarene viser, at de fleste er rigtig glade for at bo alment, og at de gerne vil blive boende i deres bolig, så længe de kan. Nogle svarer endda: ”Jeg skal bæres ud herfra!”

For at du kan få en god og tryk alderdom i egen bolig, er der nogle ting, det er værd at være opmærksom på. Både du og dine omgivelser ændrer sig over tid, og tilsvarende ændrer dine ønsker og behov sig også, afhængig af om du er 70, 80 eller 90 år. Det kan blive sværere for dig at gå på trapper, måske har du brug for mere plads på badeværelset, og hvis din ægtefælle falder bort, får du måske brug for at lære nye mennesker at kende i dit nærområde.

Når du har en idé om, hvad der skal til for, at du længst muligt kan blive boende, kan du nemmere forberede dig og i god tid begynde at foretage de ændringer, der i fremtiden vil gøre livet som ældre i din egen bolig lidt nemmere.

Denne brochure giver dig tips og gode idéer til, hvordan du griber opgaven an, så du allerede nu kan planlægge en god og tryk alderdom.

Bjarne Hastrup
adm. dir.
Ældre Sagen

Henrik Berg
formand for bestyrelsen
DAB

Siden **DAB** blev stiftet i 1942, har vi taget et socialt ansvar for boligsociale og samfundsrelaterede opgaver, og det afspejler sig i vores mål og værdier. Vi har gennem årene vundet både national og international anerkendelse for vores CSR-politik. DAB administrerer boliger ordentligt og professionelt, og vi går ikke på kompromis med vores grundlæggende værdier: redelighed, effektivitet og omsorg for beboerne. I DAB lægger vi vægt på boligmiljøet og foretager regelmæssige eftersyn af indeklimaet i boligerne; vores landsskabsarkitekter udarbejder plejeplaner for de grønne områder; og vi er involveret i mange projekter om udvikling af det boligsociale miljø. Boliger administreret af DAB har en meget høj vedligeholdelsesstandard.



Titel

Jeg skal bæres ud herfra
– sådan bliver din bolig et
trygt og godt seniorhjem

Udgivelse

1. udgave, mai 2022 – 1. oplag

Tekst

Christian Jensen

Foto

Julie Grothen og Johnny Gudmand

Layout og illustration

Uwe Jahn

Tryk

Cool Gray

Mange gode grunde til at bo alment

Der er mange gode grunde til at bo alment, med de muligheder det giver for en nem dagligdag og et godt fællesskab. Det kan vi se, af de svar vi har fået i undersøgelsen, hvor flere beboere svarer:

- Det er godt at bo alment.
- Jeg er glad for at bo sammen med børn, unge og børnefamilier.
- Jeg er en del af fællesskabet i boligafdelingen.
- Jeg kan ringe til ejendomskontoret, når jeg har brug for det.
- Jeg bor tæt på offentlig transport og indkøb.
- Jeg vil gerne blive boende så længe som overhovedet muligt.



Det er bygget som en generationsbolig, og det betyder, at der ikke er dørtrin, og der er brede døre.

Du bliver aldrig for gammel til nye venskaber

I de fleste almene boligafdelinger er der gode muligheder for at indgå i fællesskaber med de andre beboere og på den måde starte nye venskaber.

Du kan for eksempel deltage i aktiviteter som fællesspisning og sommerfest eller tage med på fælles ture. Du kan melde dig ind i en af afdelingens eksisterende klubber – eller selv tage initiativ til at starte en. Eller du kan undersøge, hvilke klubber og aktiviteter Ældre Sagen har i dit område.

Du kan også vælge at starte i det helt nære og bakke op om fællesskabet i din opgang eller boligblok. Måske har du al-

lerede bekendte blandt dine naboer, som du hilser på eller får en snak med, når I mødes. De relationer kan du styrke. Det er altid rart at have gode naboer, for det skaber tryghed og glæde i hverdagen, men det kan også blive rigtig vigtigt, hvis du eller din nabo en dag får brug for hjælp.

Invitationen til en kop kaffe kan være starten på et godt og langvarigt venskab. Ligesom et initiativ til en gåtur kan være første skridt til et aktivt fællesskab. På den måde kan du selv være med til at starte nye fællesskaber og venskaber.

Husk, du bliver aldrig for gammel til at få dig en ny ven.

Gode rammer for fællesskaber i almene boligafdelinger

I de fleste almene boligafdelinger er rammerne til stede for at oprette klubber eller afholde aktiviteter, der styrker fællesskabet blandt beboerne. Det kan være:

- Fælleslokaler og mulighed for at arrangere eller deltage i aktiviteter.
- Gode udendørs fællesarealer, hvor græsset er slået, borde-bænkesættet stilles ud hver sommer, og petanquebanen vedligeholdes.
- Penge i budgettet til beboeraktiviteter og klubber.
- Et ejendomskontor, som bakker op om fællesaktiviteter og for eksempel yder teknisk bistand.
- En afdelingsbestyrelse, som gerne vil have både idéer og et par ekstra hænder til at hjælpe med beboeraktiviteter.
- Aktive beboere, der gerne vil gøre en forskel og bidrage til et stærkt fællesskab blandt beboerne i boligafdelingen.

Du kan være med til at styrke fællesskabet i din boligafdeling og for eksempel arbejde for, at den bliver mere seniorvenlig.

Lær dine naboer at kende

Dit nære miljø, dine naboer, og dem der bor i din opgang, er en vigtig del af din dagligdag. Når du mødes med et smil, bliver du glad. Du får oplevelsen af at høre til, og du føler dig hjemme, allerede inden du åbner din hoveddør. Undersøgelser viser, at livsglæde giver et både rigere og længere liv, mens isolation kan have den modsatte effekt. Derfor er et godt naboskab vigtigt.

Gode relationer kan ofte med en beskedent indsats gøre andre ting i livet lettere. En venlig hilsen på trappen er et eksempel på en lille investering i en god relation, som senere kan gøre det nemmere for dig at række ud og enten tilbyde eller bede om hjælp.

Tilsvarende har gode naboer lettere ved at løse de små problemer, som nogle gange opstår, når vi bor tæt. Er du for eksempel på god fod med naboens børn, er det nemmere for dig at bede dem om at skrue ned for musikken, hvis de en aften larmer for meget. Omvendt vil de være mere lydhøre over for dit ønske, hvis I allerede har opbygget en god relation.

Husk, en lille gestus kan åbne for et naboskab, som kan blive vigtigt for livet i opgangen – og så føles det altid rart at gøre noget for andre.

Bente Nielsen:

Det er godt at bo alment, og ekstra godt når man er senior. Du indgår i et netværk som er trygt og praktisk. Når dine fingre har gigt, er det godt, at ejendomskontoret ordner vandhanen.

Med en lille indsats kan du få stor indflydelse på det, som du bor i. Huslejen og fælles aktiviteter besluttes af boligafdelingen, og her deltager du i beslutningerne.

Ønsker du at ændre på din egen bolig, kan du gøre det. Boligselskabet har klare håndværkeraftaler, som giver

tryghed for, at økonomien ikke løber løbsk. Udgifterne vil ofte kunne indgå i huslejen. Det er en tryk måde at lave forbedringer på. Navnlig hvis du bor alene, og selv skal tage beslutningerne.

Seniorafdelinger, som dem vi har i Silkeborg Boligselskab, er en særlig lomme. Seniorerne her har stort engagement med aktiviteter som skabes af dem der bor der. Det går jeg ind for.

De almene Boligorganisationer har forskellige boligformer. Ud over almindelige udlejningsboliger har Boligorganisationerne:

- **Ældre Boliger** rettet imod ældre og handicappede
- **Seniorboliger** rettet imod seniorer.
- **Seniorbofælleskaber** rettet imod seniorer der ønsker at bo i et organiseret fællesskab. Indflytning vil ofte kræve godkendelse fra seniorbofælleskabet.

Har du overskud, kan du vælge at bidrage yderligere til naboskabet:

- Byd nye i opgangen eller blokken velkommen.
- Inviter din nabo indenfor og byd på en kop te eller kaffe.
- Giv din naboer en lille hilsen til højtiden. Om det er jul, påske, Chanukah eller Eid-fest, bringer det altid glæde.
- Tilbyd at handle for dem, der selv har svært ved det.
- Aftal med naboens børn, at de må gå en tur med din hund – eller tilbyd at lufte naboens hund, de dage hvor det kniber for dem at nå hjem.
- Bidrag til, at sommerfesten bliver til noget – det er de mange små opgaver, som hjælper et arrangement på benene.
- Inviter din nabo med til en aktivitet eller til beboermødet – de fleste synes, det er nemmere at møde op, når de ikke skal komme alene.

Ikke alle har lige nemt ved at tage det første skridt. Men alle kan medvirke til at styrke fællesskabet i opgangen, blot ved at hilse på hinanden.



Jeg synes, det er så vidunderligt at bo et sted, hvor der bor unge og gamle, så man hilser på dem og deres børn. Det giver sådan et dejligt sammenhold.

Gør din bolig tryk og sikker at færdes i

Faldulykker i boligen kan for seniorer have store konsekvenser både fysisk og socialt. Heldigvis kan du ved enkle greb gøre din bolig tryk og sikker at færdes i:

- Sørg for at der er en plan gulvbelægning og skridsikre underlag under dine tæpper.
- Sørg for en god belysning og sæt eventuelt stærkere pærer i de lamper, du allerede har.
- Læg skridsikre måtter i badekarret / brusenichen og på gulvet.
- Monter støttehåndtag på badeværelset samt ved trapper og trin, og sørg for, at alt er gjort fast.
- Sæt løse ledninger fast med clips eller kabelbakker.
- Hav en god, skridsikker trappestige ved hånden, så du ikke fristes til at bruge en stol.

Selv små ændringer i din bolig kan gøre dagligdagen nemmere og mere tryk.

Forbered din bolig til alderdommen

Hvad skal der til for, at det er rart og praktisk for dig at bo i din nuværende bolig? Og hvad gør du, hvis du får brug for en rollator, eller du bliver alene og skal klare det hele selv? Med andre ord, hvad skal der til for, at din bolig bliver et trygt og godt seniorhjem?

Det er vigtigt, at du gør dig overvejelserne, mens du har overskud til at planlægge de nødvendige løsninger. Spørg eventuelt din kommune, om du kan få hjælp til at lægge en plan.

For at gøre det lettere for dig at bo i din nuværende bolig, er der nogle ting, du kan overveje:

- Erstat badekarret med en bruseniche.
- Fjern dørtrin, så du kan komme rundt med rollator.
- Erstat de dybe skabe i køkkenet med udtræksskuffer.

- Opsæt et blandingsbatteri, der er let at betjene.
- Sørg for en bedre adgang til din altan - også for gangbesværede.
- Få fjernstyring af vinduer og gardiner.

På hjemmesiden bolius.dk finder du flere tekniske løsninger og ideer til boligindretning, som gør det muligt for seniorer og bevægelseshæmmede at komme ubesværet rundt i hjemmet. Her er idéer til både små og større forbedringer, som kan gøre din hverdag som senior i egen bolig meget nemmere.

Med Råderetten kan du forandre din bolig

Som beboer i en almen boligafdeling har du **råderet** over din bolig. Det betyder, at du har ret til at foretage ændringer i din bolig, som for eksempel at fjerne dørtrin, opsætte et nyt køkken, ændre badeværelsets indretning eller fjerne skillevægge – mulighederne afhænger af, hvilke regler der er besluttet i afdelingen.

I boligafdelingens Råderetskatalog kan du læse, hvad du må ændre i din bolig, og hvilken beløbsgrænse, der er vedtaget. Du finder råderetskataloget på afdelingens hjemmeside eller på ejendomskontoret.

Der findes to former for råderet – en individuel og en kollektiv.

Med den **individuelle råderet** betaler du selv for ændringerne. De bliver registeret i boligselskabet, og din investering nedskrives over en årrække, som også er bestemt i råderetskataloget. Flytter du inden investeringen er nedskrevet, vil du få den resterende del af den tilbage, når du fraflytter.

I nogle boligafdelinger er det besluttet, at der er en **kollektiv råderet**. Her lægger boligafdelingen pengene ud, hvorefter du betaler et tillæg til din husleje. Man kan sige, at du har mulighed for at låne penge til forbedringerne af afdelingen, og tilbagebetalingen bliver en del af din husleje.

Dit boligselskab skal godkende ændringerne, før du går i gang, og vil ofte kunne hjælpe med at finde løsninger. Boligselskabet kan blandt andet oplyse dig om, hvordan brugen af kollektiv råderet vil påvirke din husleje, og din kommune kan fortælle dig, om en ændring af huslejen vil påvirke din boligstøtte.



Vi har den kultur, at hvis der er en, der ikke dukker op en eller to gange, så kontakter vi dem eller spørger en nabo, om de har set noget til dem. Jeg synes, vi drager stor omsorg for hinanden i det hel taget ikke bare i klubben men i området.

Skab forandring med din stemmeret

I almene boligafdelinger vælger beboerne en afdelingsbestyrelse på det årlige beboermøde.

Det er også på beboermødet, at der træffes beslutning om niveauet for vedligeholdelse, om der skal være mere lys i opgangen, om retten til at holde husdyr, niveauet for ejendomskontorets service, omfanget af fællesaktiviteter og meget mere. Nogle beslutninger påvirker huslejen i boligafdelingen, og derfor skal beboerne stemme om dem på mødet.

Større spørgsmål, som at indføre kollektiv råderet eller installere en elevator, skal også godkendes af dit boligselskab. Men forslaget kan i første omgang komme fra det årlige beboermøde.

Beslutninger truffet for et eller flere år siden kan ændres på mødet i år eller til næste år. Selvom beboerne for fem år siden vedtog, at man ikke måtte holde husdyr, kan spørgsmålet tages op igen, og holdningen kan have ændret sig, så et flertal i dag synes, at det er en god idé.

Vil du arbejde på at gøre din boligafdeling mere seniorvenlig, er beboermødet et godt sted at starte.

Alle kan stille forslag til beboermødet, og alle forslag skal drøftes og tages stilling til i fællesskab. Du vælger selv, om du vil være alene om at stille et forslag, eller du vil stille det sammen med andre.

Husk, at du med din stemme kan være med til at skabe forandring.

Stil forslag til en seniorvenlig boligafdeling

Antallet af ældre, der bor i en almen bolig, er steget. I gennemsnit er hver femte almene beboer i dag 65 år eller derover, og derfor giver det mening at se på, om der er behov for tiltag rettet specifikt mod afdelingens seniorer i din boligafdeling.

Har du og/eller afdelingens øvrige seniorer forslag til forbedringer, der kan gøre livet som senior nemmere eller tryggere, kan I stille dem på beboermødet.

Afhængig af dine ønsker og behov, og de muligheder som allerede er til stede i din boligafdeling, er her en række eksempler på forslag, du kan stille:

Husorden

- Mulighed for at holde husdyr.

Tryghed

- Opsætning af dørtelefon med videokamera.
- Bedre belysning i opgangen, i kælderen, ved skralderum, i vaskeriet, langs stier og på udearealer.
- Videoovervågning i vaskeriet.

Ejendomskontoret

- Forlænget åbningstid.
- Behovsbaseret hjælp, så for eksempel seniorer med bevægelseshandicap kan få øget støtte fra ejendomsfunktionen.

Fællesskab

- Indretning af udearealer med for eksempel borde-bænkesæt, petanquebaner eller duft-/sanse-/køkkenhaver.
- Tilskud til en syklub eller madklub samt andre fællesskabsfremmende aktiviteter.
- Midler til en årlig gård- eller vejfest.
- Ture som også er egnede for gangbesværede.

Tilgængelighed

- Gode og velbelyste gangarealer.
- Bænke langs stisystemer.
- Ekstra gelænder på trappen.
- Adgang til elevator.
- Mulighed for at oplade og parkere elscooter tæt på boligen.

Sæt gang i fællesskabet

Tænk over, hvordan du ønsker dit sociale netværk, hvor du bor, skal se ud om fem eller ti år. Og om der er noget, du selv kan gøre for at skubbe det i den rigtige retning allerede nu.

Det kræver lidt arbejde at løbe nye aktiviteter i gang, og derfor er det vigtigt, at du er villig til at investere tid og kræfter i opgaven, mens du stadig har overskud og synes, det er sjovt.

Arbejdet med at starte en klub eller en social aktivitet skal i selv være givende, og det er en god idé at finde en eller flere personer, der vil være med. Du kender måske allerede beboere, du kan spørge. Ellers kan du høre afdelingsbestyrelsen, om de har nogle forslag, eller du kan høre på beboermødet, om en af dine naboer vil melde sig.

Mange boligafdelinger har gode fælleslokaler af høj standard, som I kan bruge til hygge og fællesskab. Det kan være at drikke en kop kaffe, spille kort, strikke, spille dart eller holde fælles gymnastik. Ofte vil afdelingsbestyrelsen gerne støtte op om idéer og give økonomisk tilskud.

Her er eksempler på aktiviteter, der styrker fællesskabet:

- Morgenkaffe med et rundstykke i selskabslokalet en gang om ugen eller måneden.
- Fællesspisning, hvor frivillige laver mad.
- Madlavningskursus i selskabslokalets køkken.
- Fælles ture til museer og seværdigheder.
- Fælles biografture.
- Oplæg ved oplægsholdere fra Ældre Sagen, kommunen, lokalarkivet eller boligselskabet.
- Besøg på kommunale tilbud som biblioteket, lokalhistorisk arkiv, sportshallen eller den lokale håndboldklub.

Husk, at det kun er fantasien, der sætter grænser.



Nogle gange skal man også selv række ud. Man kan ikke bare forvente, at andre gør det for en. Hvis man vil have fællesskab, skal man også selv gøre noget.

Opret en seniorforening i din boligafdeling

I Himmerland Boligforening i Aalborg har en gruppe beboere oprettet en seniorforening. Her mødes medlemmerne to gange om måneden til en kop morgenkaffe og et rundstykke. De får snakket om, hvordan det går, og om der er nogen, de ikke har set eller hørt fra i nogle dage, som de eventuelt skal tage fat i og høre, om de har brug for hjælp.

Seniorforeningens medlemmer betaler et kontingent på 50 kroner om måneden. Det dækker udgifterne til morgenmaden og bidrager til en årlig bustur.

At foreningen ligger i nærheden af medlemmernes boliger, er afgørende for de flestes deltagelse, og den korte afstand bliver endnu vigtigere, efterhånden som det bliver sværere

at bevæge sig omkring. Når seniorforeningen ligger lokalt i boligafdelingen, er det overkommeligt for medlemmerne at deltage, selvom nogle går dårligt eller er afhængig af en rollator.

En seniorforening kan med fordel samarbejde med den lokale afdeling af Ældre Sagen, som afholder mange typer af arrangementer for ældre. Seniorforeningen kan for eksempel være vært for nogle af Ældre Sagens arrangementer, da seniorforeningen jo har fælles indendørs og udendørs arealer til rådighed.

Få gode råd om, hvordan I starter jeres egen seniorforening hos Ældre Sagen eller boligselskabet.

Jeg har boet dér, hvor jeg bor, i fyrré år, og jeg har ikke tænkt mig, at jeg skal derfra, før jeg skal bæres ud. Jeg bor godt nok på anden sal, men trappen er med til at holde en ung.



Finsensvej 33
2000 Frederiksberg
CVR-nr. 55 77 52 14
Tlf.: 77 32 00 00
E-mail: dab@dabboldig.dk

dabboldig.dk