

## Bestyrelsens beretning for 2023

Det går strålende her i Værløse. Vi har sagt det før, men gentager gerne. 2023 var aktivitetsmæssigt et helt almindeligt år efter 3 år med restriktioner i forskelligt omfang. Men de år er jo næsten glemt nu.

I Værløse har vi haft en meget stor tilgang af nye medlemmer, hvilket har givet os en nettoforøgelse af medlemsskaren på 167, fordi der desværre altid vil være et vist naturligt frafald i den aldersgruppe vores medlemmer er i. Så nu er vi nu oppe på 4.340 medlemmer i Værløse.

Bestyrelsen bestod i 2023 af 7 medlemmer og 3 suppleanter. Det er bestyrelsens opgave at omdanne Ældre Sagens strategi, ambitioner og planer til aktiviteter for vores medlemmer. Derfor har vi i Værløse valgt, at hver af bestyrelsens medlemmer – og faktisk også suppleanterne - er overordnet ansvarlig for et eller flere områder. På den måde har vores aktivitetsledere i næste led altid en referenceperson i bestyrelsen.

Sådan så bestyrelsen ud i 2023:

- Elin Damgaard, formand og ansvarlig for ældre- og sundhedspolitik, samt delt ansvar for hold
- Mogens Dalsgaard, 1. næstformand og ansvarlig for arrangementer og kommunikation
- Kirsten Fuursted, 2. næstformand og ansvarlig for socialhumanitære aktiviteter
- John Storm, sekretær, webmaster og ansvarlig for it-området
- Birthe Hey, kasserer og ansvarlig for distribution af vores lokale blad
- Birthe Olesen, ansvarlig for vores lokale nyhedsbrev
- Per Billesø, vores repræsentant i Satellittens brugerbestyrelse
- Jan Brünings, 1. suppleant og ansvarlig for lokaler
- Ellen Risum, 2. suppleant og med delt ansvar for hold
- Regnar Jarnbak, 3. suppleant, redaktør på vores lokale blad

Vi har helt som sædvanligt holdt 11 møder i 2023, hver første onsdag i måneden undtagen juli.

### Arrangementer

En af bestyrelsens vigtige opgaver er at tilbyde arrangementer for de mere friske og rørige medlemmer, og en arrangementsgruppe på 7 medlemmer udarbejder og gennemfører arrangementerne – i 2023 blev det til hele 40 af slagsen med 2.072 deltagere.

Verdensordenen er i opbrud og er blevet mere uforudsigelig, og vi har i vores foredrag i 2023 lagt vægt på at finde foredragsholdere, der kunne fortælle om verdens brændpunkter og dermed give en god baggrundsviden, fx Samuel Rachlin om situationen i Ukraine og Rusland, korrespondent Jan Larsen om Kina, samt Kim Bilsøe Lassen mere generelt.

Disse foredrag har, ligesom et foredrag af Peter Qvortrup Geisling om fysisk og mental sundhed, været meget populære, så dem fortsætter vi med i 2024. De toppede alle med et deltagerantal på mere end 100.

Der har også været underholdende stunder med foredrag om og med musik, sang og tv-serier, historisk viden om de første mennesker i Værløse og meget mere.

Vi gennemførte vores snart traditionelle bio-arrangementer med aktuelle premiefilm og efterfølgende frokost. Der var rundvisninger på bl.a. Regensen, Østre Landsret, flyvestationen og Christiansborg - besøg på museer, samt endagsture til bl.a. Mosede Fort og Egeskov Slot.

Udover vores julefrokosttur til Tisvilde prøvede vi med en byvandring: Jul i København. Det var lidt koldt men med god deltagelse, så det prøver vi nok igen. Vi gennemførte 4 udlandsture med pæn tilslutning, og vores årlige højskoleophold, denne gang på Liselund, sprængte alle rammer med næsten 60 deltagere.

Gennem hele programlægningen har vi tilstræbt et så differentieret og bredt indhold af arrangementer som muligt.

## **Hold**

Det samme gælder for vores holdaktiviteter. Hver uge mødes holddeltagerne, vores medlemmer, for at blive klogere, sundere eller vigtigst af alt for at møde andre og være med i et fællesskab, der kan forebygge ensomhed.

I Værløse har vi i 2023 haft 41 hold – 24 hold med motion for kroppen og 17 hold med motion for hjernen, som vi kalder det. Deltagerantallet på holdene spænder fra beskedne 8, som på strikke- og hyggehødet, der gerne vil have flere deltagere - til op mod 100 i naturgruppen.

Som noget nyt fik vi med egne og fondsmidler købt 2 solide bordtennisborde og fik startet først 1 og så 2 hold. På bridgeområdet samledes et helt hold begyndere, og det lykkedes os at få endnu et herrehold gjort permanent, nemlig herreværelset, hvor man mødes én gang om måneden til en god frokost med tilbehør!

Mobility kom på programmet, og ret overraskende er en gammel dans, Les lanciers, blevet et tilfølsstykke med fejende rober i den store sal i Satellitten.

Som noget helt nyt deltog en gruppe hold på Bymidstens Aftenåbent med en bod og vajende beach flag, samt mulighed for at prøve digital bowling. Formålet fra holdenes side var primært at få flere deltagere på holdene, men selvfølgelig også at synliggøre Ældre Sagen og få flere medlemmer og frivillige.

Ikke alene Bymidten blev frekventeret. I skovene og naturen uden for Værløse tilbagelagde naturgruppen lange ture hele året.

## **Socialhumanitære aktiviteter**

Men det er ikke alle i samfundet, der kan komme ud at gå. Og en af lokalafdelingens andre vigtige opgaver er at etablere aktiviteter på det socialhumanitære område, så også ikke så mobile og måske lidt svagere ældre kan mødes eller få besøg og på den måde undgå social isolation.

I 2023 har vi holdt søndagscafé den sidste søndag i måneden, 4 gange i foråret og 4 gange i efteråret. Der er blevet hygget over kaffe og hjemmebag - med et spil banko en gang imellem. Der har i 2023 været op til 12 deltagere hver gang, men der er plads til mange flere

En af Ældre Sagens signaturaktiviteter er besøgsvennerne, og vi har fået 4 nye af slagsen i 2023. - Vores hjælpende hænder, der nu omfatter 3 frivillige, har været meget efterspurgt. De går ud og hjælper i hjemmene med mindre opgaver af den slags, som bliver vanskeligere at klare, når man bliver ældre.

Bankovennerne har hjulpet til hver torsdag på Ryetbo plejehjem, vores vejledere har fået flere og flere henvendelser, det samme har været gældende vedr. vores sorg- og livsmodsamtaler, og vi har stadig en generationsmødefrivillig i en børnehave.

Vågetjenesten er en aktivitet, som vi i Ældre Sagen i Værløse har i samarbejde med Farum og Røde Kors. Vores ca. 23 vågere bliver mest brugt på plejehjem, men kan også tilkaldes af hjemmeplejen til private hjem. Der er blevet våget 71 nætter (hver med 3 vagter á 3 timer) i 2023.

I efteråret holdt vi et arrangement med fællesspisning. Besøgsvennerne var inviteret sammen med deres besøgsværter, og alle de andre frivillige var blevet bedt om at invitere en bekendt eller nabo med, der måske trængte til at komme lidt ud. Det blev en rigtig hyggelig eftermiddag med god snak ved bordene og en quiz med emnet ”kend din by”.

## **Koordinationsudvalget**

Uden for vores egen by, men i Furesø Kommune, finder vi en anden af Ældre Sagens lokalafdelinger, nemlig Farum. De har også en masse aktiviteter, og dem skal vi selvfølgelig samarbejde med, hvilket foregår i et koordinationsudvalg.

I 2023 var vi som vanligt 6 medlemmer i koordinationsudvalget, 3 fra Værløse og 3 fra Farum. Der blev afholdt 4 møder.

Sådan et koordinationsudvalg skal etableres i kommuner, hvor der er mere end én lokalafdeling. Ikke alene for at skabe fred og fordragelighed mellem lokalafdelingerne, men også for at sikre varetagelsen af en forenet ældre- og sundhedspolitisk indsats over for politikere og forvaltning i kommunen.

Tilsammen har Ældre Sagen i Værløse og Farum 8.580 medlemmer, og det svarer til ca. 70% af alle borgere over 65 år i Furesø.

I 2023 blev der ikke gennemført borgerinddragelse vedrørende kommunens budget, da der var vedtaget et toårigt budget for 2023-24. Heller ikke selv om der var foreslået yderligere besparelser.

Desværre har vi i kommunens budgetlægning i større og større omfang set et uvæsen, dels med rammebesparelser efter salamimetoden og dels med at angive et samlet beløb for en større besparelse på et bestemt område, fx plejehjem eller hjemmehjælp. Disse besparelser skal så ”udmøntes” i konkrete tiltag senere i budgetperioden på tidspunkter, hvor vi ikke har nogen formel mulighed for at give vores mening til kende.

Som eksempel kan vi nævne forslaget til afskaffelse af klippekortet for de svageste hjemmeboende hjemmehjælpsmodtagere og begrænsning af forebyggende genoptræning. Heldigvis blev forslagene ikke realiseret.

I slutningen af 2023 blev det aftalt med den nye centerchef for sundhed og seniorliv, at vi med regelmæssige mellemrum skulle holde uformelle kaffemøder, så vi gensidigt kunne holde hinanden orienteret om vore aktiviteter.

## **Ældre Sagen centralt**

Løfter vi lige blikket og ser på landsforeningen Ældre Sagen, så omfatter den 215 lokalafdelinger med det svimlende antal af 973.230 medlemmer. Det svarer til ca. 1/5 del Danmarks befolkning på 18 år og derover. Og der har været en nettotilgang på over 40.000 medlemmer sidste år.

I 2023 fik Ældre Sagen en ny 4-årig strategi, der afspejler foreningens formål, nemlig at: Flest muligt skal leve et godt liv – hele livet. Gennem lokalafdelingerne bidrager Ældre Sagen til et godt liv ved at tilbyde gode aktiviteter og muligheder for den enkelte, og på landsplan kæmper Ældre Sagen for at ændre de samfundsmæssige rammer for det liv, den enkelte lever.

På basis af strategien har Ældre Sagens nationalpolitiske indsats primært centreret sig om 3 fokusområder:

1. Regeringens ældrereform, hvor man er gået konstruktivt ind i alle igangsatte arbejder, men også løbende har påpeget, at behovet for handling er større end behovet for snak!
2. Sundhedsstrukturkommissionens anbefalinger til, hvordan det danske sundhedsvæsen bør indrettes. Og hvor Ældre Sagens Task Force er kommet med konkrete forslag til, hvordan det bør ske under overskriften ”Mere omsorg i sundhed og mere sundhed i omsorg”.
3. Pensionisters økonomi, hvor inflation med kraftigt stigende priser kan gøre det svært for mange at få pengene til at slå til. - Ældre Sagen foreslår bl.a., at der som kompensation for reguleringen af folkepensionen, der normalt sker med 2 års forsinkelse, udbetales en ekstraordinær regulering af både folkepension og andre sociale ydelser på 5% i 2024.

Ældre Sagen centralt har en landsdækkende aktivitet: Ældretelefonen, hvor man etablerer telefonvenner på tværs af geografisk placering, og i 2023 nåede man op på ca. 550 sådanne forbindelser.

Ældre Sagen kæmper også for, at der skal være plads til alle i vores samfund, uanset den enkeltes digitale evner og færdigheder.

### **It-området**

Derfor lægges der uhyre megen vægt på og assistance til oprettelse af it-cafeer. Sådanne har vi også haft i flere år i Værløse, hvor alle kan komme ind uden aftale.

Her hjælper 9 it-kyndige frivillige med de mange små ting, der let vokser sig store, fordi de blokerer for en optimal udnyttelse af ellers gode digitale værktøjer. Virker disse ikke, eller forstår man ikke at bruge dem, kan man være mere eller mindre udelukket fra at begå sig i den nuværende digitaliserede verden.

De hyppigst sete problemer er glemte brugernavne og passwords, ibrugtagning af nyt grej, fx af en ny telefon – hvor det kan virke som en frygtindgydende opgave at få sine mange data i den gamle telefon med over til den nye. Computere og printere har det også med at leve deres eget helt uforståelige liv.

Det fylder endvidere meget, når det offentlige skifter id-systemer, som fx fra NemId til MitId.

I 2023 holdt it-cafeen åbent 43 gange (å 2 timer), og var i kontakt med 372 personer inkl. telefonkonsultationer og hjemmebesøg, som vores it-frivillige også har på programmet, når computeren eller printeren ikke lader sig slæbe med til cafeen.

For ca. 87% af disse henvendelser blev problemet løst. Hvilket er en meget, meget flot succesrate.

### **Frivillige**

Det samme kan vi bestemt også sige om den varmhjertede og dedikerede indsats, som vores ca 164 frivillige udfører på mange forskellige måder og på mange forskellige områder. Så fra bestyrelsen skal der lyde en kæmpe stor varm og hjertelig tak.

Det er vigtigt, at man som frivillig har mulighed for at få faglig viden og nye impulser ved at deltage i kurser og temadage, og at man kan mødes lokalt og udveksle erfaringer, blive inspireret og motive ret til at fortsætte som frivillig. Sådanne tiltag fandt løbende sted gennem hele året.

Endvidere fortsatte vi også i 2023 med at indbyde til arrangementer specielt for de frivillige. I januar afholdt vi for første gang et nytårstræf med bobler og tilbehør, og det blev gentaget i år, så nu er det blevet en tradition. Frivillige fra alle områder – i nogle tilfælde med ledsager – mødtes uformelt, mingede og skabte netværk på tværs. I alt ca. 100 dukkede op på en kold og våd januardag.

Det blev ikke til en større udflugt for de frivillige i 2023 – den må vi have til gode – men alle frivillige blev i oktober inviteret til et arrangement med en hyggelig film og efterfølgende frokost.

### **Afslutning**

Afslutningsvist kan det fra bestyrelsens side ikke understreges tilstrækkeligt ofte, hvor taknemmelige vi er for alle vores frivillige og frivilligledere. De er fundamentet for alle aktiviteter her i lokalafdelingen.

Aktiviteter, der kan læses om, dels i vores lokale blad, som stadig omdeles til alle medlemmer 2 gange om året, dels på vores hjemmeside, og dels i vores lokale Nyhedsbrev.

Og sidst men ikke mindst vil vi gerne udtrykke en inderlig tak til alle medlemmer, der giver en hånd med, deltager i vores arrangementer eller på anden måde støtter Ældre Sagen her i Værløse.

Hermed slutter bestyrelsens beretning for 2023.

10.3.2024 ED