

# Årsmelding 2021

## Simensbråten – Ekeberg Seniorsenter



### ÅRSMELDING FOR 2021

#### 1. Innledning

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](http://www.seniorsenter.no)

Hele 2021 har vært preget av Covid-19. Seniorsenteret har vært stengt i lange perioder. Vi holdt åpent de første ukene i januar, men lørdag 23. januar fikk vi melding fra bydelen at grunnet nye smitteverntiltak i Oslo kommune måtte vi stenge senteret umiddelbart. Det var først 18. mai vi åpnet igjen og da i første rekke med kafeteriadrift. I tiden vi hadde stengt var vi opptatt av å kunne være der for brukerne. Vi ringte rundt til mange av dem. Også våre frivillige fikk en telefon fra oss.

2. mars startet vi opp med take-away middag tirsdag og torsdag. I tillegg til å få mat fikk de også hilst på en person. De satte tydelig pris på begge deler.

Ansatte var på jobb selv om senteret var stengt. Vi satte i gang med et ansiktsløft på seniorsenteret. Vi pusset, malte, handlet på Finn og gjorde diverse omplasseringer.

I denne tiden begynte vi med å lage et lappeteppe. 8. april oppfordret vi brukere både via hjemmeside, Facebook, plakater og telefonkontakt å være med på å strikke en lapp på 15x15 cm. Garn kunne de hente her på seniorsenteret. Det var opp mot 40 personer som ble med på dette. De kom innom seniorsenteret, fikk garn, og vi tok tid til en prat. Resultatet ble to flotte lappepledd. Det ene loddet vi ut på julemessen og det andre har vi her på seniorsenteret til glede for mange.



Seniorsenteret startet sin virksomhet i 1989, og kan nå se tilbake på 32 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 fra et folkehelseperspektiv bidrar seniorsenteret til å legge forholdene til rette for at eldre søker fellesskap fremfor passivitet og ensomhet.



Vertinnen hilser på dem som kommer og hjelper til med det som det er behov for.

## 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
Wilmine Vaagen	vara for ansattrepresentant



Styret har avholdt 4 styremøter og i tillegg et gjennom mail/telefon i 2021.

## 4. Ansatte

Torunn Leiknes	daglig leder
Merethe Røskeland	husholdsstyrer/kokk
Wilmine Vaagen	aktivitør/miljøterapeut

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

Brukerrådet består av:

Gunn Olsen, leder

Evvy Fossum, Anngret von Winterfeldt, Anne Kristiansen, Ragnhild Ouren og Bitten Solheim.

## 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 også mulig selv å ta kontakt dersom en har spørsmål og ønsker hjemmebesøk.

## 7. Brukere

Vi har ca 590 brukere med en snittalder på 78,9 år i 2021 mot 79,6 år 2020. 34 % av brukerne er menn.

Vi har 56 frivillige hjelpere. De gjør alle en uvurderlig 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 vestbylen og tar imot den enkelte 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 seniorenene i vårt område. Vi oppfordrer også våre brukere til å prøve å få med seg venner eller naboer. Det er ofte trygt å komme sammen med noen.

Vi har i lengre tid jobbet med rekruttering av yngre pensjonister både som bruker og som frivillig. Vi sendte ut brev til alle mellom 65 og 75 år og ba dem til en åpen dag

hvor vi presenterte det seniorsenteret har å by på. Ekebergkoret, senterets eget kor underholdt. 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 på hjemmesiden. Noen kommer til oss på egen initiativ og melder seg til tjeneste, både nypensjonister og de som har vært pensjonister en tid.

Vi lytter og etterspør hvilke ønsker og behov både brukere og andre kunne ha. Terskelen for å prøve nye aktiviteter eller matønsker er lav.

Dette året startet vi opp med Zumba.

Det har vist seg at det ofte kan være fint i første omgang å rekruttere frivillige som vikarer. Det oppleves lettere å ta på seg noe når en stiller opp som vikar. Det fører svært ofte til at en etter hvert tar på seg faste oppgaver.

#### 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. Når seniorsenteret har hatt stengt i perioder, har ansatte og styreleder brukt 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 innskrenkning i hvor mange som kunne samles måtte dette utsettes. Noen dagstur ble det ikke i høst. Vi pleier også å samle 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 2021 har vi ikke hatt disse samlingene.

Alle frivillige får en julehilsen med takk, en stor og flott amaryllis. Senteret ville ikke fungert om vi ikke hadde hatt frivillige, og vi forsøker både ved arrangement og i det daglige å vise og uttrykke vår takk og hva de betyr for senteret.

Vi har også vært i kontakt med de frivillige 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 hatt full forståelse for.

#### 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 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 aktivt oppfordre 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 dem 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. Det kan i tilfeller være lange sykehusopphold, overføring til dagsenter eller sykehjem

#### 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 karbonade med løk og rekesmørbrød. Smørbrød med omlett, laks med eggerøre og flyndre er også populært. Vi har gjennom pandemien hatt mindre besøk i kafeteriaen. Smørbrød har vi i år for det meste laget på bestilling, mens rundstykker ligger påsmurt i disken. Vi har middagservering to dager i uken, en fiskemiddag og en kjøttmiddag. Det serveres også varmrett mandag og fredag.

Salat er de også glad for å finne i disken..

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 fredag har vi balansetrening ledet av fysioterapeut fra bydelen. Det siste halvåret hadde vi to grupper både mandag og fredag. Vi har merket en stor interesseøkning for disse gruppene. Det er mye glede knyttet til denne treningen. De gir også uttrykk for at det har god effekt å trene. Onsdag har vi styrke- og balansetrening, bowls og zumba. Tirsdagen har vi Qigong. Vi forsøker å ha et allsidig tilbud slik at hver enkelt kan få den utfordring de kan klare. Vi opplever også at disse tilbudene nå 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. Onsdagene har vi onsdagstreff. 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.

Bowls om vinteren og boccia i sommerhalvåret samler opp mot 20 personer hver uke når vi har fått lov å drive aktiviteter.

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.

Under nedstenging har ansatte gitt senteret en ansiktsløfting. Vi har malt, skiftet ut noen møbler og pyntet opp med planter.

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. Dessverre har vi bare kunnet ha svært få korøvelser dette året.

#### Hva gjøres konkret av utviklingsarbeid på senteret?

Tiden vi har vært igjennom har vært krevende. Vi har tatt smittevernssystemene svært på alvor. Flere frivillige har vært borte og det er ulike system vi har brukt tid på, som ekstra vasking, desinfisering og andre rutiner som krever en god del innsats. Vi har fortsatt med utarbeiding av skjema for registrering av brukere. Det har vært mange runder før vi synes at resultatet ble tilfredsstillende. Nå er jobben å ta det i bruk. Vi vil fortsatt forsøke å nå den yngre del blant pensjonister og de som av andre grunner har valgt å være hjemme på formiddagen. Her er vi også ekstra oppmerksom på om vi kan

få noen nye frivillige. Vi har alltid behov for flere frivillige, på grunn av nye arbeidsoppgaver og for å gå inn i de eksisterende oppgaver når det er eldre som ønsker å gi seg. Dette må vi jobbe videre med. Noen av våre yngre brukere, 60 pluss, har tatt initiativ til å være med å jobbe med å nå denne gruppen. Det blir en spennende utfordring.

I samarbeid med Sem-komiteen (Bekkelaget og Ormøy menighet) har vi nedsatt en komite hvor vi har hatt representanter fra menigheten, nærmiljøet og seniorsenteret. Her har vi hatt som mål å se på hvordan Semhuset kan bli til nytte og til glede for hele lokalsamfunnet. Ved utgangen av 2021 bestilte vi nye bord og stoler til kafeteriaen.

Vi har også engasjert oss i å melde behov for leiligheter for eldre i vårt nærområde. Tomten i Stamhusveien så ut til å bli planlagt til bygging for eldre, men ble endret til plan om å bygge boliger for psykisk utviklingshemmede. Vi har svært lite boliger for eldre i vårt nærområde. Dette fører til at de som selger hus og hage for å kjøpe eller leie leilighet må flytte ut av området, bort fra sitt nærområde og nettverk, noe som strider mot målet om å bo hjemme så lenge som mulig.

Vi ønsker et større engasjement her og at politikerne kommer mer på banen.



Helt i starten av hageprosjektet.

#### Skisser for 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 kan finne seg til rette og oppleve at en tur til seniorsenteret gir en god opplevelse. Nedstengingen har gitt oss tid til planlegging, gjennomtenkning og utarbeiding av bedring av systemer. I vårt nedslagsfelt er 56 % fra 64- 75 år, 20 % mellom 76 -80 år og 24 % fra 81- 100 år. Dette gir oss en indikasjon på at vi bør være mer målrettet for å nå de yngre seniorer. Her er vi også ekstra oppmerksom på om vi kan få noen nye frivillige. Vi har alltid behov for flere frivillige,

på grunn av nye arbeidsoppgaver, men også til å gå inn i de eksisterende oppgaver når det er eldre som ønsker å gi seg. Dette må vi jobbe videre med.

Digital kompetanseheving er også et satsningspunkt. Her har bydelen gitt oss midler til dette arbeidet. Vi skal fokusere på å gi hjelp og trygge brukernes kunnskap og til å nyttiggjøre seg de digitale plattformer. Vi tenker oss å gi kurs til dem som har lite kompetanse og til de som gjør mer bruk av data, men som kjenner behov for noe mer kunnskap.

Videre vil vi sette utearealet i fokus.

Vi har kr. 30.000 til startskapital for å lage en blomsterhage fra garasjene og opp mot Enoksvei. Vi har startet arbeidet med planlegging. For å kunne gå i gang med dette arbeidet må vi ha noen ildsjeler som brenner for dette. Vi har samlet flere av den yngre garde til dette arbeidet.

Vi skal fokusere på å gi hjelp og trygge brukernes kunnskap for å nyttiggjøre seg de digitale plattformer. Like før jul fikk vi midler fra bydelen som skal brukes til å arrangere kurs over påske hvor målet er å heve deres digitale kompetanse.

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 seniorene 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 ønsker. Hva innebærer det for oss som seniorsenter? Dette vil vi gi mer oppmerksomhet. 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 hvor de som deltar er svært fornøyd. Vi har plass til flere. Det er krevende å drive motiveringsarbeid, det kan være mye oppfølging, kontakt med hjelpeapparatet osv. Med få stillingshjelder 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 meningsfylte 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 56 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 sjåfør.





## 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 pris.

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.

Faste ukentlige aktiviteter er:

<b>Mandag:</b>	<b>Tirsdag:</b>	<b>Onsdag:</b>	<b>Torsdag:</b>	<b>Fredag:</b>
Treningsgrp	Håndarbeide	Zumba	Bridge-	Malergruppe
Kor	Seniorqigong	Onsdagstreff	turnering	Treningsgrp.
	Bibelgruppe	Bowls	Treningsgrp	
		Styrke og balanse		

Frimerkegruppen har samling ca. en gang pr. mnd.

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

## 10. Transport

Takket være økonomisk støtte og godt samarbeid med bydel Nordstrand kan vi tilby

transport til og fra seniorsenteret. I 2021 har vi hatt lite kjøring av hensyn både til sjåfør og passasjer når det gjelder smitte. fare for smitte. 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. Vi har nå god kapasitet og tilbyr hjelp både til senteret og butikk. Noen middager leverer vi hjem til beboere.

## 11. Kafeteriaen



*Husholdsstyrer Merethe Røskeland er i sving med å lage café latte.*

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. Det ble servert koldttalerken.

I tillegg til nedstenging merker vi også at mange 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 underskudd på kr. 12.474. 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 utgått også 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 hygetreff 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 2021.

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

Oslo, 2022

Tove Heggen Larsen  
styreleder

Torunn Leiknes  
daglig leder