



Bilag 1 – Ældre i København – opdateringer til 2026

Nye tilbud i Ældre i København

Tilbud 1:

Sektion

2. Aktiviteter.
5. Demens
13. Særligt for pårørende

Navn/titel på tilbud/indsats

Udkørende aktivitetstilbud til borgere med demens og deres pårørende

Manchet (kort resume)

Du kan få tilbuddet, hvis du har demens eller demenslignende symptomer og har gavn af at lave aktiviteter sammen med en medarbejder, som kommer hjem til dig. Det kan også være, du har pårørende, der har behov for tid og rum til sig selv.

Beskrivelse af tilbud/indsats

Sammen med en kendt medarbejder, laver du aktiviteter, der tager udgangspunkt i dine ønsker, behov og ressourcer. Det kan fx være hjernegymnastik, fysisk aktivitet eller andre meningsfulde aktiviteter.

Tilbuddet er for dig, der har demens eller demenslignende symptomer, bor i eget hjem og har gavn af at lave målrettede aktiviteter med støtte. Det kan også være, du har en pårørende, der har behov for tid til sig selv i eller uden for hjemmet.

Du kan få det udkørende aktivitetstilbud i op til 20 timer om måneden og op til 5 timer pr. besøg.

Hvis du er interesseret i tilbuddet, kan du kontakte Aktivitetsteamet. Du vil herefter blive kontaktet telefonisk af en medarbejder til en uforpligtende samtale om din (og evt. din pårørendes) situation, behov for støtte, og hvad vi kan tilbyde.

10. December 2025
Edoc-sagsnummer
2025-0403239

F2 sagsnummer
2025 - 26285

Sagsbehandler
Karen Raft Andersen

Praktiske oplysninger

Tilmelding/visitation/henvisning Sådan visiteres/tilmelder/søger borger	Hvis du er interesseret, kan du kontakte Aktivitetsteamet via deres fælles e-mail: aktivitetsteamet@kk.dk eller på tlf. nr. 23714146 på hverdage mellem 9-15. Du kan også blive henvist via din demensforløbskoordinator, visitator eller hjemmehjælper.
Pris Hvad er prisen/er der egenbetaling på indsatsen/tilbuddet?	Der er ikke egenbetaling på tilbuddet. Dog kan der forekomme egenbetaling samt betaling for medarbejderens udgifter, i forbindelse med ønsker om aktiviteter som kræver betaling fx museumsbesøg, café mm.
Sted Hvor foregår Indsatsen/tilbuddet?	Tilbuddet foregår i eget hjem eller nærmiljøet.
Åbningstider	Aktivitetsbesøget kan finde sted alle hverdage kl. 8-23 efter aftale. Ved særlige lejligheder er weekendbesøg også muligt efter aftale.
Frit valg af leverandør Er det muligt at vælge privat leverandør?	<i>Ikke relevant</i>
Transport Er der mulighed for transport til og fra? Hvor søger man om transport?	<i>Ikke relevant</i>
Tolkebistand Er der mulighed for tolk?	<i>Ikke relevant</i>
Mere information Skal der henvises til anden relevant hjemmeside?	<i>Ikke relevant</i>
Lovgivning Lovgivning udfyldes hvis relevant	Ældreloven §6.
Sagsbehandlingsfrist Frist for afgørelse	<i>Ikke relevant</i>
Tidspunkt Hvornår kan tilbuddet starte op?	<i>Ikke relevant</i>
Klageadgang Hvor(dan) klager man?	<i>Ikke relevant</i>

Tilbud 2

Sektion

Forebyggelse

Tilbud/indsats

Forløb for voksne med ADHD/ADD

Manchet (kort resume)

Få hjælp til at håndtere din ADHD/ADD-diagnose, og mød andre voksne i samme situation.

Beskrivelse af tilbud/indsats

ADHD kendetegnes af vanskeligheder med opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet. For ADD ses lignende udfordringer bortset fra, at hyperaktivitet er mindre fremtrædende. I stedet kan symptomer som tankemylder og indre uro fylde. ADHD/ADD varierer i sit udtryk mennesker imellem og ikke alle oplever alle symptomer. Det kan derfor også være meget forskelligt, hvordan det påvirker din hverdag.

Forløbet består af individuelle samtaler og holdundervisning. Et forløb varer som udgangspunkt 9 undervisningsgange. I undervisningsforløbet vil du blive klogere på de udfordringer, du oplever i hverdagen på grund af din diagnose, og hvordan du kan håndtere dem. Forløbet kan indeholde emner som:

- Hvordan du bedre kan styre din opmærksomhed
- Hvordan du kan forholde dit til tankemylder og overtænkning
- Struktur og planlægning af din hverdag
- Hvordan du bliver bedre til at overholde aftaler
- Hvordan du kan økonomisere med energien
- At begå dig i sociale relationer
- At lære at kommunikere mere hensigtsmæssigt
- At have fokus på det positive frem for det negative

Praktiske oplysninger

Tilmelding/visitation/henvisning Sådan visiteres/tilmelder/søger borger	Du kan blive henvist af din praktiserende læge. Du kan også selv henvende dig til Center for Mental Sundhed via en henvendelsesblanket, som du finder på Center for Mental Sundheds hjemmeside. Når du har sendt din henvendelse, modtager du et brev i din e-Boks med en invitation til en visiterende samtale med henblik på at afklare om forløbet vil være hjælpsomt for dig.
Pris Hvad er prisen/er der egenbetaling på indsatsen/tilbuddet?	Der er ingen egenbetaling
Sted Hvor foregår Indsatsen/tilbuddet?	Center for Mental Sundhed Mimersgade 41, 2. sal, 2200 København N
Åbningstider	
Frit valg af leverandør Er det muligt at vælge privat leverandør?	
Transport Er der mulighed for transport til og fra? Hvor søger man om transport?	
Tolkebistand Er der mulighed for tolk?	
Mere information Skal der henvises til anden relevant hjemmeside?	Center for Mental Sundheds hjemmeside Forløb for voksne med ADHD/ADD Center for Mental Sundhed – Kbh

Lovgivning Lovgivning udfyldes hvis relevant	Lov om specialundervisning for voksne § 1
Sagsbehandlingsfrist Frist for afgørelse	
Tidspunkt Hvornår kan tilbuddet starte op?	I øjeblikket er ventetiden på cirka et år, fra du henvender dig, til du kan starte i et forløb.
Klageadgang Hvor(dan) klager man?	

Tilbud 3 – Ekstra årlig rengøring – er indarbejdet i kapitel 8 – Støtte i hjemmet, afsnit Rengøring (se side 17).

Tilbud som udgår af Ældre i København 2026:

“Vedligeholdende træning til dig, der er over 65 år eller ældre” – under kap. 2 Aktiviteter og kap. 6 Genoptræning.

Tekst, der skal slettes fra Pixie 2026

Vedr. henvendelse fra Ankestyrelsen

8. Støtte i hjemmet

Tøjvask, s.26

“Du får hentet tøj, der vaskes og leveres tilbage til dig hver 2., 3. eller 4. uge afhængigt af dit behov. I særlige tilfælde kan du få tøjvask hver uge. Du kan også søge om støtte til at sortere vasketøj og til at lægge det på plads.

Du kan få vasket dit eget tøj, sengelinned, viskestykker, håndklæder og lignende. **Dyner, sengetæpper, vattæpper og gardiner er som udgangspunkt ikke omfattet af ordningen.”**

9. Indkøb og mad

Madservice med levering, s.29

Madservice med levering

“Du kan få leveret din mad, hvis du ikke kan lave mad selv, hente din mad eller spise mad uden for dit hjem. **Du skal som udgangspunkt have behov for at få leveret minimum tre måltider om ugen.”**

Mindre redaktionelle ændringer i Ældre i København samt ny tekst om Ekstra årlig rengøring

Nummer og titel referer til det nummer og titel der ligger på webversionen - Ældre i København.

Ændringer fremgår med gult.

1. kontakt

Aktuel side i Ældre i København	Ny side i Ældre i Kbh.
Link indsættes til siden, hvor der skal rettes	Kopi af siden på Ældre i København, hvor der er angivet med tydelige rettelsesmarkeringer med de ændringer, der skal foretages på siden.

<u>Ældrerådet Københavns Kommune</u>	Ældrerådet Ældrerådet i København er ældre københavnernes direkte talerør til byens politikere. Borgerrepræsentationen skal høre Ældrerådet i alle spørgsmål, som har med ældre at gøre. Rådet rådgiver kommunalpolitikere om blandt andet nye former for ældreboliger, plejehjem, kommunens handleplaner for demens og diabetes, Borgerservice, digitalisering, tilgængelighed, kollektiv trafik og kultur. Målet er at øge medindflydelsen for Københavns cirka 90.000 ældre borgere gennem dialog og samarbejde. Om Ældrerådet Ældrerådet er et råd og forum med indflydelse, hvor ældre har mulighed for at drøfte og forme indholdet til kommunens politikker for ældre. Rådet består af 25 folkevalgte repræsentanter, som vælges for fire år ad gangen. Alle, der har fast bopæl i kommunen, og som er fyldt 60 år, har valget og kan stille op til Ældrerådet. Valget gennemføres ved brevafstemning og med mulighed for at stemme digitalt. Der er valg til Ældrerådet hver 4 år. Det nuværende Ældreråd tiltrådte den 1. januar 2025. Københavns Kommune står for udgifterne til Ældrerådet og stiller lokale samt sekretariat til rådighed. Ældrerådets hjemmeside På Ældrerådets hjemmeside kan du blandt andet finde hørings-svar, mødereferater, nyheder, kontaktoplysninger og Ældrerådets vedtægter. <u>Besøg Ældrerådets hjemmeside (aeldreraadet.kk.dk) Intern side</u> Kontakt Ældrerådssekretariatet Rådhuspladsen 1 1550 København V <u>Telefon 21 31 20 90</u> <u>Kontaktformular</u> <u>Hjemmeside</u>
--	---

3. Forebyggelse

Aktuel side i Ældre i København	Ny side i Ældre i Kbh.
Link indsættes til siden, hvor der skal rettes	Kopi af siden på Ældre i København, hvor der er angivet med tydelige rettelsesmarkeringer med de ændringer, der skal foretages på siden.
Influenza- og covid-19-vaccination Københavns Kommune	Influenza- og covid-19-vaccination Vaccination mod influenza og Covid-19 til ældre, førtidspensionister, kronisk syge og en række andre. Københavnerne, der er fyldt 65 år, modtager hvert efterår et brev med tilbud om gratis influenza- og Covid-19-vaccination

Ældre i København

Aktuel side i Ældre i København	Ny side i Ældre i Kbh.
Link indsættes til siden, hvor der skal rettes	Kopi af siden på Ældre i København, hvor der er angivet med tydelige rettelsesmarkeringer med de ændringer, der skal foretages på siden.
Forebyggelse Ældre i København	Har du brug for hjælp til at håndtere stress, symptomer på angst eller depression eller anden psykisk mistrivsel, så har vi et tilbud til dig. Det gælder også, hvis du vil ændre dit forbrug af fx cigaretter og alkohol.
Forebyggelse Ældre i København	Forebyggende angstforløb
Forebyggelse Ældre i København	Forebyggende depressionsforløb
Psykologsamtaler for ældre Københavns Kommune	Center for Mental Sundhed - Kbh Vesterbrogade 121, 1, 1620 København V
Angst Københavns Kommune	Du får hjælp til at forebygge, at dine angstsymptomer bliver værre, så du kan klare dig uden behandling. Vi tilbyder forløb til københavnere over 18 år. Det er både for dig, der er ved at komme dig over en angstproblematik og vil

	forebygge tilbagefald, og for dig der har lette-moderate angstsymptomer som forværres. Du får viden om angst og redskaber til at håndtere dine angstsymptomer og angstsabende situationer. Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer 8 til 10 uger. Har du symptomer på social angst tilbydes online undervisning i kombination med individuelle samtaler. Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi i fællesskab taler om, hvorvidt et forebyggende angstforløb er det rette tilbud for dig.
<u>Depression Københavns Kommune</u>	Du får hjælp til at forebygge, at dine depressionssymptomer forværres. Vi tilbyder forløb til københavnere over 18 år. Du får viden om depression, og du træner strategier, der kan hjælpe dig med at håndtere depressive tanker og følelser. Hvis du tidligere har haft én eller flere depressioner, og du nu oplever begyndende tegn, kan forløbet også være en hjælp til at forebygge tilbagefald. Forløbene består af gruppesessioner i kombination med individuelle samtaler og varer otte uger. Du kommer til en visitationssamtale, hvor vi i fællesskab finder ud af, om et forebyggende depressionsforløb er det rette tilbud for dig.

4. Sygdom

Aktuel side i Ældre i København	Ny side i Ældre i Kbh.
<u>Diabetes Københavns Kommune</u>	Diabetes Du kan få støtte og inspiration til at håndtere livet med type 2-diabetes. Du får som det første tilbudt en samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Det er også muligt at afholde samtaler over video. Dit forløb kan bestå af:

	• Undervisning, hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med diabetes • Træning på hold • Kostvejledning og madlavning • Ryge - og nikotinstop • Samtale om alkohol. Du kan deltage i aktiviteterne enten på Nørrebro, i Tingbjerg eller på Amager.
	Hjertesygdomme Du kan få støtte og inspiration til at håndtere livet med hjertesygdom. Du får som det første tilbudt en samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Det er også muligt at afholde samtaler over video. Dit forløb kan bestå af: • Undervisning, hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med hjertesygdom • Træning på hold • Kostvejledning og madlavning • Ryge- og nikotinstop • Samtale om alkohol. Du kan deltage i aktiviteterne enten på Nørrebro, i Tingbjerg eller på Amager.
	KOL Du kan få støtte og inspiration til at håndtere livet med KOL. Du får som det første tilbudt en samtale, hvor vi taler om det, der er vigtigt for dig, og du er selv med til at sammensætte dit forløb. Du får også mulighed for at møde andre med samme sygdom og udveksle erfaringer. Dit forløb kan bestå af:

	• Undervisning, hvor du kan få støtte, viden og redskaber til at håndtere livet og hverdagen med KOL • Træning på hold • Kostvejledning og madlavning • Ryge-og nikotinstop • Samtale om alkohol. Du kan også få et telemedicinsk tilbud, hvor du holder øje med din sygdom derhjemme og er i løbende kontakt med en sygeplejerske, der følger op på dine målinger, og hvordan du har det. Du kan deltage i aktiviteterne enten på Østerbro, i Tingbjerg eller på Amager.
--	---

6. Genoptræning

Aktuel side i Ældre i København	Ny side i Ældre i Kbh.
Link indsættes til siden, hvor der skal rettes	Kopi af siden på Ældre i København, hvor der er angivet med tydelige rettelsesmarkeringer med de ændringer, der skal foretages på siden.
Genoptræning uden hospitalsophold Københavns Kommune	Et genoptræningsforløb kan bestå af: ○ En indledende samtale, undersøgelse, vurdering og vejledning med udgangspunkt i dine genoptræningsbehov. Du aftaler med terapeuten, hvor ofte du skal gå til genoptræning.

7. Hjælpemidler og transport og 8. Støtte i hjemmet

Aktuel side i Ældre i København	Ny side i Ældre i Kbh.
Link indsættes til siden, hvor der skal rettes	Kopi af siden på Ældre i København, hvor der er angivet med tydelige rettelsesmarkeringer med de ændringer, der skal foretages på siden.

<u>Handicapørsel (Flextrafik)</u> <u> Københavns Kommune</u>	I afsnittet spørgsmål og svar om handicapørsel: Under afsnittet om 'hvem kan ansøge om handicapørsel', står forkert navn på VSO. Der står: <i>Borgere, som er fyldt 65 år, skal søge hos Sundheds- og Omsorgsforvaltningen gennem Visitationen – Sundheds- og Omsorgs</i>. Det markeret forvaltningen skal fjernes Under afsnittet 'hvad sker der, når jeg har ansøgt om handicapørsel' står: <i>Når du er optaget i kørselsordningen, går alt igennem Movia Flextrafik. Ved tvivlsspørgsmål angående selve ordningen, skal du kontakte Movia</i>. Det markeret går skal fjernes.
<u>Træning ved hjælp</u> <u> Københavns Kommune</u>	I boksen 'praktiske oplysninger' under Frit valg Du kan vælge at få 'Træning ved hjælp' af den kommunale hjemmepleje eller af de private leverandører Hjemmehjælpen A/S og Svanepleje. Det markerede 'n' skal fjernes og Svanepleje skal tilføjes

8. Støtte i hjemmet

Aktuel side i Ældre i København	Ny side i Ældre i Kbh.
Link indsættes til siden, hvor der skal rettes	Kopi af siden på Ældre i København, hvor der er angivet med tydelige rettelsesmarkeringer med de ændringer, der skal foretages på siden.
<u>Støtte til rengøring</u> <u> Københavns Kommune</u>	Støtte til rengøring Du kan søge om støtte til rengøring, hvis du oplever, at det er blevet svært at klare selv. Når du søger om støtte til rengøring, vurderer kommunen først, om du med den rette støtte og de rette hjælpemidler selv kan blive i stand til at klare noget af rengøringen igen. Du kan få støtte til rengøring af daglige opholdsrum, svarende til en bolig med opholdsstue, soveværelse, køkken, bad og entré (ca. 65 m²). Tidspunktet for rengøringen aftaler du med hjemmeplejen. Du kan som hovedregel få støtte til rengøring hver anden uge. Rengøring kan omfatte støtte og hjælp til at: • Skifte sengetøj

	• Tørre støv af på flader i nå-højde, fx reoler, vindueskarme og lignende • Vaske gulv • Støvsuge tæpper, gulve og møbler, du ofte bruger. Du deltager aktivt i rengøringen i samarbejde med medarbejderne. På den måde udvikler eller vedligeholder du dine fysiske færdigheder. Hvor meget og hvilken form for praktisk støtte, du bliver tilbudt, afhænger af en konkret og individuel vurdering af din samlede situation, herunder om der er andre i dit hjem, som kan hjælpe. Hjemmeplejen hjælper ikke med at rydde op efter fx gæster eller loggerende, det skal gæsterne selv hjælpe dig med. Det er heller ikke muligt at få støtte til pasning af kæledyr. TILFØJELSE til eksisterende tekst: Ekstra rengøring - én gang årligt. Du kan modtage årlig ekstra rengøring, hvis du i forvejen er visiteret til rengøring efter servicelovens §83 eller ældrelovens § 10. Ekstra rengøring giver mulighed for, at du én gang årligt får to timer og 40 minutter til fx: - Rengøring af mere end 65 m². - Vask af køkkenskabe - Vask af døre og paneler. Du deltager så vidt muligt selv aktivt i arbejdet i samarbejde med medarbejderne for på den måde at genvinde eller vedligeholde dine færdigheder. Du får selvfølgelig stadig den almindelige rengøring, som du er visiteret til. Medarbejderen må ikke tage sig af havearbejde eller håndværksmæssige opgaver, og du kan fx ikke få hjælp til udvendig vinduespudsning.
--	--

Ældre i København

Aktuel side i Ældre i København	Ny side i Ældre i Kbh.
Link indsættes til siden, hvor der skal rettes	Kopi af siden på Ældre i København, hvor der er angivet med tydelige rettelsesmarkeringer med de ændringer, der skal foretages på siden.

<u>Turkøb Københavns Kommune</u>	"Praktiske oplysninger Pris (2025) Der er ingen egenbetaling, men du betaler selv for de varer, du køber på turen. Leverandør Der er en privat leverandør. <u>Find en oversigt over leverandører</u> Sagsbehandlingsfrister Lovgivning: Serviceloven §83 og ældrelovens § 10. Tidsfrist for afgørelse: Inden for 10 hverdage Iværksættelse af indsats efter afgørelse: Inden for 1-2 uger Ved akut behov sættes hjælpen i gang med det samme. <u>Læs mere om sagsbehandling i Københavns Kommune"</u>
<u>Frit valg af leverandør til hjemmepleje eller helhedspleje Københavns Kommune</u>	"Frit valg af leverandør til hjemmepleje eller helhedspleje Du kan frit vælge, om du vil bruge kommunens tilbud eller en privat leverandør. Undtaget er Turkøb - her er kun en privat leverandør."