

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1483259

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
28-02-2025 14:58	28-02-2025 15:37	Udfyldt af Anonym	-
28-02-2025 15:37		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Fællesskab i seniorlivet – for ældre uden børn

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

Frivilligcenter Vesterbro/ Kgs. Enghave / Valby

Telefon

+4561715574

Adresse

Wagnersvej 19, 1., 2450 København SV

E-mail

info@frivilligcentervsv.dk

CVR-nummer

27325130

Projektansvarlig

Thorbjørn Lautrop Nielsen

Projektleder/kontaktperson

Louise Kjær

Telefon

+4520839003

E-mail

louise@frivilligcentervsv.dk

Overordnet projekthinformation

Projektets periode

01-05-2025 - 30-04-2027

Projektets samlede beløb i danske kroner

712.595,00 kr.

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

Over hele projektperioden forventer vi at 30-60 deltagere bliver en del af netværket og 100-150 borgere deltager i minimum en aktivitet (fx arrangement/videndeling/workshop eller lignende).

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

Vi forventer, at ca. 10 frivillige tilknyttes netværket som grupeledere. Derudover har vi en forventning om at ca. 15 deltagere fra netværket på sigt får en frivillig rolle som peer-støtte for nytilkomne i netværket. Slutteligt forventer vi ligeledes at samarbejde med andre aktører og deres frivillige i forbindelse med afholdelse af arrangementer og aktiviteter. Dette vil både styrke projektets netværk og sikre en bredere forankring i lokalsamfundet.

Kort resume af projektet:

Projektet har til formål at skabe trygge og meningsfulde fællesskaber for ældre uden børn (65+), som ofte oplever ensomhed og social isolation. Mange ældre uden børn har færre sociale forbindelser, mindre uformel støtte og kan føle sig ekskluderet fra traditionelle fællesskaber, hvor familieliv og børnebørn er i centrum. I København alene skønnes ca. 9.500 ældre at tilhøre denne målgruppe, og vi er ikke stødt på lignende tilbud i Danmark. Dette pilotprojekt undersøger, hvordan vi bedst kan understøtte målgruppen og udvikle en metode til at engagere dem i sociale fællesskaber.

Gennem netværksgrupper faciliteret af frivillige får deltagerne mulighed for at samskabe deres fællesskab og aktiviteter ud fra egne behov. Projektet anvender peer-to-peer-metoden og det fælles tredje for at skabe meningsfulde relationer gennem fælles oplevelser.

Projektet forløber i fire faser: (1) Rekruttering og etablering af grupper, (2) Gennemførelse af fællesskabsaktiviteter, (3) Overgang til selvorganisering, og (4) Evaluering og videreførelse.

Effekten måles gennem UCLA Loneliness Scale, interviews og løbende feedback. Erfaringerne samles i en praksisguide, så modellen kan udbredes til andre. Projektet er en undersøgende indsats, der skal vise, hvor og hvordan ældre uden børn bedst kan støttes i at skabe langvarige fællesskaber.

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby arbejder for at bygge bro mellem frivillige og fællesskaber. Vores overordnede vision er, at alle skal kunne engagere sig og tage del i lokale frivillige fællesskaber. Vi arbejder for at styrke en mangfoldig deltagelse i civilsamfundets fællesskaber gennem rådgivning, projektledelse, metodeudvikling og samskabelse mellem aktører på tværs af foreningslivet samt det offentlige og private. Frivilligcenteret har flere års erfaring med udvikling af frivilligaktiviteter for sårbare og udsatte målgrupper bl.a. på plejehjem og bosteder, samt gennem brobygningsprojekter til foreningslivets lokale fællesskaber med henblik på at styrke deltagelse og mangfoldighed. Vi har opbygget viden og udviklet metoder inden for området. Frivilligcenteret har desuden et stort netværk og kendskab til lokale foreninger og arbejder målrettet med at udvikle foreninger til at arbejde med inklusion af udsatte målgrupper.

Hvem er jeres primære målgruppe?

Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby har som primær målgruppe borgere, der ønsker at engagere sig i frivillige fællesskaber, samt foreninger og frivillige initiativer, der arbejder for at styrke civilsamfundet i vores lokalområder. Vi hjælper både borgere, der aktivt søger frivilligt arbejde, og dem, der har brug for støtte til at finde et fællesskab – herunder særligt udsatte grupper, der oplever barrierer for deltagelse, såsom fysisk handicap, sprogveskkeligheder eller social isolation. Samtidig understøtter vi foreninger og frivillige initiativer med rådgivning, netværk og udvikling af samarbejder, så de kan trives og skabe endnu større værdi for lokalsamfundet. Derudover arbejder vi med offentlige og private aktører, som ønsker at inddrage frivillige eller bidrage til at styrke foreningslivet, fx plejehjem, bosteder og virksomheder.

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby er en forening, der arbejder for at styrke frivilligheden og civilsamfundet i vores lokalområder. Vi hjælper og inspirerer borgere i vores bydele til at engagere sig og tage del i lokalområdets fællesskaber – både som frivillige og som deltagere. Samtidig understøtter vi foreninger, frivillige initiativer og offentlige organisationer i at skabe inkluderende og bæredygtige fællesskaber. Vores arbejde drives af en kombination af lønnede medarbejdere, frivillige og samarbejdspartnere. De lønnede medarbejdere står for den daglige drift, koordinering og udvikling af aktiviteter, mens frivillige spiller en central rolle i at drive konkrete indsatser, understøtte foreninger og hjælpe borgere med at finde relevante fællesskaber. Vi har en åben dør for enhver borger, der ønsker rådgivning og hjælp til at blive frivillig, men vi har også særlige initiativer, der rækker ud til borgere, som oplever barrierer for deltagelse i det frivillige foreningsliv – fx på grund af fysisk handicap, sprogveskkeligheder eller social udsathed. Vi samarbejder også med offentlige organisationer, der ønsker at engagere frivillige, og understøtter fx plejehjem og bosteder for psykisk sårbare i at åbne sig for det lokale foreningsliv. Endelig udvikler vi metoder og skaber inspiration for virksomheder, der vil bringe deres medarbejderes kompetencer i spil som frivillige til gavn for både dem selv og lokalsamfundet.

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Primære målgruppe:

Målgruppen for projektet er ældre uden børn (65+), som ofte oplever en særlig form for social sårbarhed. Ældre uden børn kan inddeles i tre grupper:

- Ældre, der ikke har fået børn – enten af eget valg, på grund af infertilitet eller andre omstændigheder.
- Ældre, der har mistet deres børn.
- Ældre, der har børn, men ikke har kontakt med dem.

For mange ældre er børn og børnebørn en central del af sociale fællesskaber, og fraværet

af denne relation kan føre til en følelse af marginalisering. Ældre uden børn har ofte færre sociale forbindelser, et mindre netværk og dermed en øget risiko for ensomhed og social isolation (VIVE, Barnløshed og familieform i det sene voksenliv, 2018).

Ifølge Danmarks Statistik er ca. 8 % af alle kvinder over 65 år og ca. 20 % af alle mænd over 65 år uden børn - i København alene svarer dette til cirka 9.500 personer, der potentielt er sårbare over for ensomhed og isolation.
(<https://www.dst.dk/da/presse/Pressemeddelelser/2015/2015-11-20-hver-ottende-kvinde-og-hver-femte-mand>.)

Forskning viser, at ensomhed er markant højere blandt aleneboende ældre uden børn end blandt ældre med børn. Dette gælder især for mænd, hvor 18 % af aleneboende mænd uden børn oplever ensomhed, sammenlignet med kun 3 % af samboende fædre (VIVE, Barnløshed og familieform i det sene voksenliv, 2018).

Det er vores erfaring, at ældre uden børn har også færre personer i deres nærhed til at yde praktisk hjælp ved sygdom og har sjældnere nogen at søge følelsesmæssig støtte hos. Forskning tyder også på, at i en stærk velfærdsstat som Danmark kan offentlig støtte ikke fuldt ud kompensere for den uformelle hjælp, som børn ofte yder deres ældre forældre. Samtidig viser forskning, at mænd uden børn deltager sjældnere i frivilligt arbejde og sociale aktiviteter, hvilket kan forstærke følelsen af isolation. (VIVE, Barnløshed og familieform i det sene voksenliv, 2018).

Aldringsforsker fra Roskilde Universitet, Anne Leonora Blaakilde, peger desuden på at bedsteforælderrollen har høj status i ældres sociale liv og at det kan være ekskluderende ikke at kunne deltage i samtaler om børnebørn: "Børnebørn er noget, der bliver snakket om, når man er sammen med sin omgangskreds, og derfor kan det være en eksklusionsfaktor ikke at kunne være med i samtalen [...]". (<https://www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/flere-aeldre-opnaar-ikke-blive-bedsteforaeldre>).

Vores erfaringer fra samtaler med målgruppen i projekt Social Henvisning bekræfter dette: Mange ældre uden børn fortæller, at de oplever at miste sociale relationer, efterhånden som deres venner og bekendte bliver bedsteforældre. De oplever, at omgangskredsen gradvist trækker sig, fordi deres liv i stigende grad centrerer sig om familielivet. De beskriver også, hvordan de føler sig udenfor i sociale sammenhænge, hvor samtalen ofte kredser om børnebørn. Manglen på indgange til nye fællesskaber, hvor samtaler og aktiviteter ikke er præget af familieliv, gør det svært at bryde ensomheden. Disse erfaringer er også fremhævet af de forebyggelseskonsulenter, vi samarbejder med, som ofte oplever det som en udfordring i deres samtaler med ældre borgere.

I dette projekt vil vi skabe sociale netværk og fællesskaber, hvor ældre kan møde ligesindede og opbygge sociale relationer på egne præmisser. Ved at tilbyde et rum uden fokus på børn og børnebørn kan disse grupper bidrage til at bryde ensomheden, styrke mental sundhed og øge livskvaliteten. Dette projekt vil sikre, at ældre uden børn får mulighed for at opbygge meningsfulde relationer, hvor de føler sig set, hørt og forstået, og hvor de kan finde støtte og fællesskab i en livsfase, hvor sociale relationer kan være udfordrende.

Sekundær målgruppe:

Den sekundære målgruppe er frivillige gruppeledere af netværksgrupperne. Der stilles ikke specifikke krav til frivillige, men vi vurderer deres motivation og egnethed til at facilitere grupperne. Fra erfaringer fra praksis er profilen for de frivillige gruppeledere dog oftest, at de har en socialfaglig baggrund og/eller egne livserfaringer, som de kan anvende i deres frivillige arbejde.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Projektet arbejder målrettet med at opspore og skabe adgang til fællesskaber for ældre uden børn, der ofte står uden et familiebåret netværk. Ud over at styrke målgruppens

)

socialt trivsel er projektet et samskabelses- og metodeudviklingsprojekt, hvor vi i tæt samarbejde med deltagerne udvikler og afprøver en tilgang til at engagere denne gruppe i meningsfulde fællesskaber. Metoden til opsporing af målgruppen udfoldes i afsnit 3 for aktiviteter i projektet.

I stedet for at definere en fast metode på forhånd, vil vi samskabe metoden med målgruppen for at sikre, at den imødekommer deres behov. Vi arbejder ud fra en åben ramme, hvor to centrale tilgange – peer-to-peer og det fælles tredje – vil være grundelementer, men hvor indhold og aktiviteter formes i tæt dialog med deltagerne.

Borgerinddragelse - samskabelse

Mange ældre uden børn har oplevet at føle sig ekskluderet fra sociale fællesskaber, fordi de ikke deler erfaringer med forældreskab eller bedsteforælderrollen. Traditionelle fællesskaber er ofte allerede etablerede, og målgruppen kan have svært ved at finde en meningsfuld indgang til dem. Derfor er det afgørende, at projektet udvikles med og ikke kun for målgruppen.

Samskabelsen vil foregå gennem:

- Inddragende samtaler og behovsafdækning: Vi starter med at kortlægge deltageres behov og ønsker til sociale fællesskaber.
- Fleksible netværksgrupper: Deltagerne har medbestemmelse over, hvordan grupperne organiseres, hvilke aktiviteter der afholdes, og hvilke fælles temaer, der skal være i fokus.
- Løbende evaluering og tilpasning: Gennem løbende dialog justeres metoderne, så de afspejler det, der fungerer bedst for deltagerne.

Peer-to-peer

FriSes model for selvhjælpsgrupper vil fungere som inspiration for opbygning af netværksgruppen og peer-to-peer-metoden vil danne en central ramme for, hvordan deltagerne indgår i fællesskaber med andre i samme situation. Grundtanken er, at ligesindede har en særlig forståelse for hinandens udfordringer og oplevelser og derfor kan støtte og motivere hinanden på en måde, som eksterne aktører ikke altid kan.

- Grupperne ledes af en frivillig gruppeleder, som selv har erfaring med målgruppens livssituation.
- Deltagerne definerer selv, hvad der er vigtigt for dem at tale om og arbejde med.
- Gensidig støtte og fællesskab er i fokus frem for envejsskommunikation fra en professionel facilitator.

Ved at møde nogen, der forstår deres situation, mindskes følelsen af at være alene, og tilliden til fællesskabet øges.

Det fælles tredje

For at gøre fællesskaberne attraktive og vedkommende for målgruppen, arbejder vi med det fælles tredje, hvor sociale relationer opstår gennem fælles aktiviteter.

Mange ældre uden børn oplever, at traditionelle fællesskaber kredser om familieliv, hvilket kan virke ekskluderende. Derfor etablerer vi aktiviteter, hvor fælles interesser danner rammen, fx:

- Litteratur- og samtalegrupper
- Kultur- og naturaktiviteter
- Håndværk og kreative fællesskaber

Ved at tage afsæt i en fælles aktivitet frem for personlige livsvalg bliver det lettere at indgå i relationer. Hvilke aktiviteter, der konkret udvikles, afgøres i samarbejde med målgruppen for at sikre relevans og ejerskab.

Metodeudvikling og vidensdeling

Ud over at skabe konkrete fællesskaber er projektet en metodeudviklingsindsats, hvor vi:

- Udvikler en samskabt model for, hvordan man bedst engagerer ældre uden børn i fællesskaber.

- Dokumenterer og evaluerer, hvilke metoder der fungerer bedst.
- Udarbejder en praksisnær guide, som kan bruges af andre aktører.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

Projektet strækker sig over en periode på to år og er opdelt i fire faser. I hver fase er der fokus på at udvikle metoderne og tilgange i tæt dialog med de deltagende ældre, hvilket skaber ejerskab og fremmer bæredygtige fællesskaber.

Fase 1: Rekruttering, introduktion og etablering af grupper

I denne opstartsfasen fokuserer vi på at rekruttere frivillige peers som gruppeledere, deltagere og etablere netværksgruppen. Rekrutteringen vil ske gennem to parallelle spor, der både inkluderer eksisterende relationer til målgruppen og målrettet opsøgende arbejde:

Spor 1: Via vores egne indsatser som Social Henvisning, Det Gode Ældrelev og Flere Mænd i Fællesskaber vil vi rekruttere deltagere. Gennem disse projekter er vi allerede i kontakt med personer i målgruppen, som har udtrykt behov for at være en del af fællesskaber for ældre uden børn og derfor vil vi kunne etablere en direkte bro til projektet.

Spor 2: Derudover vil vi etablere samarbejder med relevante offentlige og private organisationer samt aktører i civilsamfundet, som har viden om målgruppen og kan hjælpe med at identificere og henvise potentielle deltagere. De aktører, vi samarbejder med, inkluderer blandt andet:

- Slottet – LGBT+ plejehjem (med ekspertise og indsigt i målgruppen)
- LGBT+ Danmark (vidensorganisation inden for området)
- Ældretelefonen og Ældre Sagen (kan henvise borgere, der ringer ind)
- Forebyggelseskonsulenter for de Forebyggende hjemmebesøg (kontakt til ældre i sårbare situationer)
- Sydhavnens Sogn, Røde Kors Hovedstaden, Boblberg, (lokale netværk og støttestrukturer)

Bl.a. har forebyggelseskonsulenterne i Københavns Kommune og Sydhavnens Sogn allerede udvist interesse for projektet og bekræftet at ville bistå med rekruttering af deltagere til netværksgruppen. Rekrutteringen vil være kontinuerlig, idet projektlederen vil blive kontaktet løbende af disse samarbejdspartnere, og senere vil disse henvendelser blive håndteret af gruppelederne med understøttelse fra projektlederen. Samtidig med rekrutteringen af deltagere vil vi oprette opmærksomhed om projektet via platformen Socialkompass og gennem opsøgende vidensdeling i eksisterende sociale fællesskaber, hvor vi kan nå ud til målgruppen.

Etablering af gruppe

Når deltagerne er rekrutteret, dannes netværksgruppen, som skal ledes af projektlederen og en eller to frivillige gruppeledere, som sikrer rammerne om gruppen. Til gruppens første møder vil deltagerne lære hinanden at kende og sammen skaber de første rammer for fællesskabet. Dette vil være inspireret af FriSes indsatsbeskrivelse til selvhjælpsgrupper. Gruppen får mulighed for at definere deres egne aktiviteter og emner med inspiration fra et idékatalog, som frivilligcentret har udviklet.

Kataloget indeholder forslag som:

- Deling af livserfaringer
- Social støtte og relationer i hverdagen
- Adgang til sundhedssystemet og praktisk støtte
- Fælles aktiviteter som læseklub, gåture, madlavning, museumsbesøg og vidensdeling

Fase 2: Netværksmøder og metodeudvikling

I denne fase mødes gruppen regelmæssigt, og aktiviteterne og emnerne, som deltagerne har valgt, er guidet af gruppelederen og projektlederen, men formet af gruppens egne

1

behov.

I de første 3-6 måneder af projektet vil projektlederen være tæt på gruppen og sikre, at de får den nødvendige støtte til at kunne fortsætte deres arbejde selvstændigt på sigt. Denne periode giver mulighed for at justere og tilpasse aktiviteterne og sikre, at gruppen bliver selvkørende og bæredygtige.

Undervejs vil vi også være opmærksomme på, hvordan gruppen udvikler sig. Afhængig af deltagerantal og behov kan vi vælge at opdele gruppen i flere grupper for at sikre, at alle deltagere får den nødvendige opmærksomhed og støtte.

Fase 3: Selvorganisering og forankring

I fase 3 fokuserer vi på at støtte gruppen eller grupperne i at tage ejerskab over deres eget fællesskab og organisere sig selvstændigt. Dette inkluderer at give deltagerne mulighed for at afklare, hvordan de ønsker at strukturere deres møder og aktiviteter fremover. En central del af denne fase er, at grupperne i fællesskab beslutter, hvordan de vil organisere sig.

Selvorganisering af grupperne

Det er i denne fase, at deltagerne skal afklare, hvordan de vil fortsætte arbejdet fremadrettet. Vi vil støtte grupperne i at definere deres behov og ønsker i forhold til struktur, organisering og aktivitetstype. Der kan være behov for at vælge nye frivillige gruppeledere, som ønsker at tage ansvar for gruppens fortsatte udvikling. Dette er et centralt skridt i at sikre, at grupperne bliver bæredygtige og kan fortsætte uden projektlederens tætte involvering.

Vores rolle i denne fase vil fortsat være tæt på grupperne, men med et gradvist skiftende fokus fra facilitere til rådgive og støtte. Det er vigtigt, at grupperne får de nødvendige værktøjer og redskaber til at kunne fortsætte arbejdet selvstændigt. Projektlederen vil fortsat være tilgængelig for sparring og støtte, især i forhold til at sikre, at gruppens struktur er funktionel og bæredygtig.

Vi vil fortsat justere og tilpasse tiltagene ud fra gruppens ønsker og behov, og i denne fase vil vi evaluere, hvordan grupperne fungerer og eventuelt justere sammensætningen af grupperne, hvis det er nødvendigt. Dette sikrer, at alle deltagere får den nødvendige støtte og engagement i gruppen.

Arrangements- og aktivitetssamarbejder

I denne fase vil vi også begynde at etablere samarbejde med vores partnere for at skabe eksterne aktiviteter, der kan støtte grupperne og give dem muligheder for at engagere sig i fællesskaber på tværs af projektet. Vi vil samarbejde med aktører som Slottet, LGBT+ Danmark, Ældre Sagen, Sydhavnens Sogn, Røde Kors, og andre relevante organisationer for at arrangere aktiviteter, der kan styrke netværkene og give deltagere mulighed for at mødes med andre i lignende livssituationer.

Samarbejdet med disse aktører kan inkludere:

- Temaaftener, workshops og vidensdeling: Arrangeret i samarbejde med relevante aktører som LGBT+ organisationer, ældreorganisationer eller lokale frivillige initiativer.
- Sociale arrangementer: Fælles aktiviteter som gåture, madlavning, udflugter, eller kulturelle arrangementer, som kan bruges som mødesteder for at skabe relationer på tværs af grupperne.
- Netværksdage og sociale events: Mulighed for at deltagerne mødes med andre grupper og aktører, hvilket skaber større synlighed og udveksling af erfaringer og ideer.

Fase 4: Evaluering, dokumentation og videreførelse

I den afsluttende fase af projektet fokuserer vi på at evaluere projektets effekt, dokumentere de opnåede erfaringer og sikre, at de netværk, vi har etableret, kan fortsætte og udvikle sig, også efter projektperiodens afslutning.

Evaluering og effektmåling

Evaluering og effektmåling er centrale elementer i denne fase, og vi vil bruge de metoder og tilgange, der er beskrevet i afsnit 7, til at vurdere, hvordan projektet har haft indflydelse på målgruppen og de enkelte netværk. Vi vil analysere data fra deltagernes oplevelser, gruppens dynamik og de aktiviteter, der er blevet afholdt, for at få et klart billede af, hvad der har fungeret godt, og hvad der kan forbedres.

Udvikling af bæredygtige indgange og rekruttering

Sideløbende med evalueringen vil vi udvikle og forfine måder, hvorpå nye deltagere løbende kan blive en del af de eksisterende grupper. Dette indebærer samarbejde med eksisterende henvisningskanaler som frivilligcentre, kommunale tilbud, sociale fællesskaber og andre relevante netværk, som kan bidrage med nye deltagere til de allerede etablerede netværk. Det vil være vigtigt, at vi fortsætter med at sikre synlighed og oplysning om gruppens eksistens, så de bliver tilgængelige for nye personer, der har brug for et fællesskab.

Støtte til gruppelederne

I denne fase vil vi tilbyde afsluttende sparringsforløb til gruppelederne, hvor de får mulighed for at reflektere over deres rolle og dele deres erfaringer. Dette vil hjælpe dem med at styrke deres kompetencer i at understøtte gruppens videre udvikling. De frivillige gruppelederes rolle vil fortsat være central i at sikre, at grupperne forbliver engagerede og vedvarende.

Afsluttende dokumentation og vidensdeling

Endelig vil vi samle alle erfaringer og læring fra projektet i en afsluttende rapport og en praksisguide. Denne guide vil beskrive de vigtigste metoder, anbefalinger og tilgange, som vi har brugt undervejs i projektet. Rapporten og guiden vil kunne anvendes af andre aktører, der arbejder med ensomme ældre uden børn, og kan derfor være med til at videreføre og udbrede projektets tilgang til andre steder.

Aktiviteter på tværs af projektperioden: Øget samfundsmæssig opmærksomhed

Projektet vil ikke kun støtte den primære målgruppe, men også bidrage til en bredere samfundsmæssig effekt ved at øge opmærksomheden på ældre uden børns situation og de udfordringer, de møder. Gennem synlighed og dialog ønsker vi at aftabuisere emnet og skabe større forståelse. Vi vil aktivt sprede viden og erfaringer fra projektet via samarbejdspartnere, medier og faglige netværk for at inspirere flere initiativer mod ensomhed blandt ældre. På sigt kan dette bidrage til mere inkluderende fællesskaber og øget bevidsthed om vigtigheden af sociale netværk. Ved at dele vores erfaringer håber vi at skabe varige forandringer i arbejdet med ensomhed blandt ældre og sikre, at metoderne fra projektet kan gavne endnu flere – også dem, der ikke direkte deltager.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Frivilligheden kommer til at være afgørende for at skabe og fastholde trygge og vedkommende fællesskaber for ældre uden børn. I projektet rekrutteres frivillige, som skal fungere som gruppeledere og facilitatorer for netværksgrupperne og sikre at grupperne udvikler sig i takt med deltagernes behov.

Frivilligheden er et helt centralt element i dette projekt, da det er de frivillige, både de rekrutterede og deltagere fra målgruppen, der skaber og opretholder de trygge, meningsfulde fællesskaber for ældre uden børn. Frivillige spiller en afgørende rolle i at udvikle, facilitere og udvide projektet, og deres engagement er fundamentalt for projektets bæredygtighed og succes.

I projektet rekrutteres frivillige, som fungerer som gruppeledere for netværksgruppen. Deres primære ansvar er at sikre, at grupperne udvikler sig i takt med deltagernes behov. De frivillige skaber rammerne for gruppemøderne ved at byde velkommen, organisere møder og skabe en behagelig og tryk atmosfære, hvor deltagerne føler sig velkomne og trygge nok til at dele erfaringer og opbygge relationer. Samtidig motiverer og støtter de gruppens

medlemmer, så alle føler sig inkluderet og oplever en meningsfuld tilknytning til fællesskabet.

En vigtig del af de frivilliges opgaver er at organisere aktiviteter, der understøtter fællesskabet og fremmer sociale interaktioner. Med udgangspunkt i det fælles tredje kan de frivillige planlægge sociale og kulturelle arrangementer som fælles gåture, læseklubber eller kreative workshops, der giver deltagerne mulighed for at interagere på nye måder og styrke deres relationer.

Udover de frivillige, der faciliterer grupperne, ser vi et stort potentiale i at inddrage målgruppen selv som frivillige i peer-to-peer-roller. Deltagerne, der allerede er en del af fællesskabet, kan fungere som frivillige ved at støtte og hjælpe nye deltagere med at føle sig velkomne og trygge. Dette peer-to-peer-engagement skaber et stærkere netværk og styrker fællesskabets sammenhængskraft. Målgruppens egne erfaringer og empati gør dem til ideelle støttepersoner, som kan hjælpe andre ældre med at finde deres plads i fællesskabet.

De frivilliges bidrag gør en væsentlig forskel, da deres engagement ikke kun skaber en stabil og nærværende struktur, men også sikrer, at fællesskabet bliver vedvarende og bæredygtigt. Ved at inkludere målgruppen som frivillige bidrager vi til en dynamik, hvor deltagerne tager ansvar for fællesskabet og hjælper med at udvide det. Peer-to-peer-rolle gør det muligt at skalere og udbrede projektet, da de frivillige fra målgruppen kan rekruttere nye deltagere og skabe synlighed om projektet i lokalsamfundet.

For at støtte de frivillige i deres arbejde tilbyder vi løbende sparring, erfaringsudveksling og relevante kurser i facilitering, værtskab og gruppedynamik. Dette sikrer, at de frivillige føler sig godt klædt på til opgaven og får en meningsfuld rolle i projektet, samtidig med at de får mulighed for at udvikle deres kompetencer og bidrage til projektets succes.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

B. Organisering

Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby (VSV) er en uafhængig medlemsbaseret forening, hvis overordnede vision er, at alle skal kunne engagere sig og tage del i lokale frivillige fællesskaber. Vi arbejder for at styrke en mangfoldig deltagelse i civilsamfundets fællesskaber gennem rådgivning, projektledelse, metodeudvikling og samskabelse mellem aktører på tværs af foreningslivet, samt det offentlige og private. Frivilligcentret er projektejer og har det overordnede ansvar for projektets fremdrift, herunder økonomi, administration, afrapportering og kvalitetssikring.

Projektlederens rolle

Projektlederen i Frivilligcenter VSV er ansvarlig for at rekruttere frivillige peers som gruppeledere samt for rekruttering af målgruppen. En central opgave for projektlederen vil være at støtte grupperne i opstartsfasen, facilitere forløbet og sikre en glidende overgang til selvorganisering. Projektlederen vil løbende udvikle metoden for indsatsen og arbejde på at sikre bæredygtigheden af indsatsen.

Derudover vil projektlederen støtte gruppelederne undervejs, afholde informationsmøder, samt afsøge og etablere samarbejdspartnere, som kan hjælpe med rekruttering af målgruppen.

Projektledelsen hos Frivilligcenter VSV

Hos Frivilligcenter VSV ansættes én projektleder på 20 timer om ugen, som har ansvar for den overordnede projektledelse. Det indebærer projektets fremdrift, kontakt til samarbejdspartnere, udvikling af redskaber og metoder, afholdelse af møder og arrangementer, samt løbende understøttelse af de frivillige gruppeledere. Projektlederen vil også sikre, at gruppestruktur og metodik forbliver fleksibel og tilpasses løbende i samarbejde med deltagerne.

Samarbejdspartnere

Frivilligcenter VSV har gennem flere af sine øvrige indsatser etableret tætte samarbejder med en række relevante aktører, der vil spille en vigtig rolle i projektet. Dette inkluderer samarbejdspartnere som kommunale genoptræningscentre, aktivitetscentre og forebyggelseskonsulenter, der arbejder med ensomhed. Derudover har Frivilligcenteret samarbejde med kirkerne i Sydhavns Sogn, som også kan være med til at nå ud til målgruppen og understøtte arbejdet med at etablere netværk. Frivilligcenter VSV er en del af landsforeningen FriSe, der har mange års erfaring med selvhjælpsgrupper og vil kunne trække på denne erfaring i projektets udførelse. Den viden og de metoder, som FriSe har udviklet gennem årene, vil være værdifulde ressourcer i projektet.

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

Projektet bygger på en veldokumenteret metode og en stærk forankring i eksisterende viden om, hvordan selvhjælpsgrupper kan styrke trivsel og reducere ensomhed blandt ældre uden børn. Selvhjælpsgrupper har været en etableret indsats i Danmark i over 30 år og er en anerkendt metode til at skabe meningsfulde fællesskaber gennem gensidig støtte. For at sikre faglig sparring på dette område vil vi gøre brug af vores landsorganisation FriSe, som har mange års erfaring med etablering af selvhjælpsgrupper. Projektet trækker på denne erfaring og viderefører de bedste praksisser fra civilsamfundets arbejde med peer-baserede fællesskaber.

Den faglige kvalitet i projektet understøttes yderligere af forskning i social støtte og mental sundhed. Antonovskys salutogenese (Antonovsky, 2003) peger blandt andet på vigtigheden af at styrke menneskers evne til at håndtere livets udfordringer, hvilket selvhjælpsgrupper bidrager til ved at skabe en følelse af sammenhæng og meningsfuldhed.

Selvhjælpsgrupperne vil altså ikke kun være medvirkende til at mindske ensomhed blandt målgruppen, men også til at styrke trivsel ved at øge begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed i deltagerens liv. Ved at anvende peer-to-peer-metoden sikres det, at deltagerne både giver og modtager støtte, hvilket styrker oplevelsen af samhørighed og social tilknytning.

Udover teoretisk faglig funderet viden vil vi i projektet trække på fagligheden internt i frivilligcenterets portefølje af projekter hvor lignende metoder har været anvendt. Denne viden styrker afsættet for fagligt at klæde de frivillige gruppeledere på til opgaven. De frivillige klædes på til opgaven gennem introduktion, sparring og løbende erfaringsudveksling, så de er i stand til at understøtte gruppedynamikken og skabe et inkluderende fællesskab. Dette underbygges helt konkret af en materialesamling bestående af vejledende indhold som viden om Den gode velkomst, Den svære samtale, gruppefacilitering, idéer til aktiviteter mm.

Vedhæft fil til A. Tid

Tidsplan- og Aktivitetsplan - Fællesskab i seniorlivet - for ældre uden børn.pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

Budget 2025 på kalenderår – Fællesskab i seniorlivet - for ældre uden børn .xlsx

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

I projektet er der afsat en væsentlig mængde tid til opsøgende arbejde og rekruttering af målgruppen. Det kræver en målrettet og vedholdende indsats at nå disse borgere og motivere dem til at deltage, hvilket afspejles i projektets ressourcer.

Derudover er projektet et metodeudviklingsprojekt, hvor vi ikke blot etablerer et netværk, men også udvikler en effektiv og bæredygtig tilgang, der kan videreføres efter projektperioden. Det kræver en grundig proces med afprøvning, evaluering og justering, hvilket ligeledes afspejles i budgettet.

Samlet set er projektets økonomi tilpasset målgruppens særlige behov og de krav, der stilles til metodeudvikling, med fokus på at skabe en model, der kan fortsætte og udbredes efter projektets afslutning.

7. Evaluering og effektmåling

Målsætning:

Projektets overordnede målsætning er at skabe trygge og meningsfulde fællesskaber for ældre uden børn, der oplever eller er i risiko for ensomhed og social isolation. Gennem etablering af netværksgrupper, faciliteret af frivillige, skal projektet bidrage til at styrke deltagerne sociale netværk, trivsel og mentale velbefindende.

Konkret arbejder vi mod følgende delmål:

- At opspore og engagere mindst 30-60 ældre uden børn i projektet og give dem adgang til et støttende fællesskab.
- At ca. 100-150 ældre uden børn deltager i en aktivitet i løbet af projektperioden.
- At opbygge og fastholde netværksgrupper, hvor deltagere regelmæssigt mødes og deltager i meningsfulde aktiviteter.
- At rekruttere og fastholde mindst 5-10 frivillige gruppeledere, der faciliterer netværksgrupperne og bidrager til at udvikle fællesskaberne.

Af de ældre, der deltager i netværksgrupperne, er målsætningen at:

- reducere oplevet ensomhed blandt deltagerne med mindst 25 % målt via UCLA Loneliness Scale efter seks måneders deltagelse.
- mindst 65 % af deltagerne oplever en forbedret trivsel og et stærkere socialt netværk efter seks måneder.

Evaluering og effektmåling:

For at sikre, at projektet lever op til sine mål, vil vi gennemføre en systematisk evaluering baseret på både deltagniveau- og effektmål.

På deltagniveau vil vi fokusere på antallet af deltagere, der engagerer sig i gruppens aktiviteter, samt deres deltagelseshyppighed og -varighed. Derudover vil vi indsamle feedback fra deltagerne om deres oplevelser og behov for at sikre, at grupperne imødekommer deres forventninger. De frivillige gruppeledere vil også bidrage med løbende feedback, så vi kan identificere eventuelle udfordringer og styrke indsatsen undervejs.

For at måle projektets effekt på deltagerne trivsel vil vi benytte måleredskabet UCLA Loneliness Scale (UCLA), som er en anerkendt metode til at vurdere ensomhedsniveauet (<https://www.sst.dk/da/Aeldrepleje/Temaer/Ensomhed/Redskaber>). Alle deltagere vil besvare skemaet ved projektets opstart og igen efter seks måneder. Målet er at se en gennemsnitlig reduktion i ensomhed på mindst 25 %.

For at få en mere nuanceret forståelse af, hvordan fællesskaberne påvirker deltagerne, vil vi supplere med kvalitative interviews med et udvalg af deltagere. Disse interviews vil give indsigt i, hvilke faktorer der har bidraget til en eventuel reduktion af ensomhed, og hvordan grupperne kan videreudvikles for at imødekomme målgruppens behov bedst muligt. Vi forventer, at mindst 65 % af de interviewede vil rapportere en forbedret trivsel og øget følelse af samhørighed.

Ved at kombinere både kvantitative før- og eftermålinger med UCLA-skalaen, kvalitative interviews og løbende feedback fra deltagere og frivillige, får vi et klart billede af, hvordan netværksgrupperne bidrager til at mindske ensomhed blandt ældre. Denne viden vil ikke blot dokumentere projektets resultater, men også gøre det muligt at justere og forbedre

indsatsen, så den bliver endnu mere effektiv på både kort og lang sigt.

BUDGET 2025-2027

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Frivilligcenter Vesterbro/ Kgs. Enghave / Valby
Adresse	Wagnersvej 19, 1., 2450 København Syd
Telefonnummer	61715574
e-mail	thor@frivilligcenter vsv.dk

Budget

8

INDTÆGTER

Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

INDTÆGTER I ALT

UDGIFTER

Løn til projektledelse

Drift af netværksgrupper*

Materialesamling til frivillige gruppeledere

Kommunikation og formidling

Kontorhold, forsikring og husleje

Revision og bogholderi

Udgifter i alt

RESULTAT

maj 2025 - dec 2025				
			Budget	
			235.865	
			235.865	
timepris	antal timer			timepris
290	693		201.065	290
			11.200	
			2.400	
			3.200	
			12.000	
			6.000	
			0	
			0	
			235.865	
			0	

Kommentarer/forbehold:

*Drift af netværksgrupper: Frivilligpleje, lokaleleje, forplejning samt afvikling af arrangementer

12			4			
jan 2026 - dec 2026			jan 2027 - apri 2027			Total budget
		Budget			Budget	
		350.798			125.933	712.595
		350.798			125.933	712.595
antal timer			timepris	antal timer		0
1.040		301.598	290	347	100.533	603.195
		16.800			5.600	33.600
		3.600			1.200	7.200
		4.800			1.600	9.600
		18.000			6.000	36.000
		6.000			11.000	23.000
		0			0	0
		0			0	0
		350.798			125.933	712.595
						0
		0			0	0

Budgetnoter	
Ansættelse timer månedligt	20
Der afsættes månedligt kr	1400
Der afsættes månedligt kr	300
Der afsættes månedligt kr	400
Der afsættes månedligt kr	1500
Der afsættes 5000 kr til at lave endeligt	

[illegible]

2

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1482598

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
28-02-2025 08:26	28-02-2025 09:11	Udfyldt af Anonym	-
28-02-2025 09:11		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Hjerterum

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

Blossom

Telefon

+4581658069

Adresse

Sundholmsvej 8

E-mail

abelone@blossom.ngo

CVR-nummer

39693674

Projektansvarlig

Abelone Tholstrup Stein

Projektleder/kontaktperson

Mette Bøgh Jørgensen

Telefon

+4527219331

E-mail

mette@blossom.ngo

Overordnet projektinformation

Projektets periode

01.05.25-30-04.26

Projektets samlede beløb i danske kroner

423.518

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

Inden for projektperioden vil I alt vil 20-40 borgere fra målgruppen deltage på de 4 aktivitetsforløb og 20-30 borgere fra målgruppen vil deltage på sommer/vinterfællesskaber. Aktivitetsforløbet foregår i mindre grupper af 5-10 kvinder. Vi ved fra erfaring, at mindre grupper understøtter et tillidsfuldt rum og opbygningen af relationer blandt kvinderne. Ved at arbejde med mindre grupper øges sandsynligheden for at opnå succes med projektet. Udover de fire aktivitetsforløb faciliteres 2-4 sommer/vinterfællesskaber, eksempelvis udflugt, grill arrangement eller banko, som er enkeltstående, sociale begivenheder med forventet 10-12 deltagere per arrangement. I alt; 40-70 borgere

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

Frivillige i Hjerterum forløbet forpligter sig til at være aktive i 8 uger, svarende til et aktivitetsforløb, samt 2 ugers frivilligt arbejde med forberedelse. Hertil kommer 4 ugers frivilligt arbejde som knytter sig til sommer/vinterfællesskaber. På hvert Hjerterum forløb indgår 5-11 frivillige på hvert forløb, fordelt på aktivitetsforløbet og på sommer/vinterfællesskaber. Antal frivillige i den ansøgte periode direkte på afvikling af 4 aktivitetsforløb og 2-4 sommer/vinterfællesskaber, I alt; 20-36 frivillige

Kort resume af projektet:

Projektet Hjerterum er med til at reducere social isolation og øge den mentale sundhed gennem nye fællesskaber.

Socialt udsatte kvinder oplever ofte stor ensomhed og sårbarhed i deres liv. I fællesskabet Hjerterum støtter vi kvinderne i at styrke deres selvværd, genfinde deres styrke og opbygge nye, sunde frivilligdrevede netværk.

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

Blossoms overordnede formål er at bygge bro mellem kvinder i udsatte positioner og det øvrige samfund

Hvem er jeres primære målgruppe?

Ældre kvinder 55-85 år

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Frivillige

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Målgruppen er socialt udsatte kvinder i alderen 55-85 år bosiddende i København.

De skavanker og begrænsninger, som hører med til at blive ældre, rammer socialt udsatte mennesker før og hårdere end de fleste. Aldringen fremskyndes af et liv hårdt liv, fysisk såvel som psykisk. Det betyder mange år med begrænset livskvalitet.

Hverdagen for de ældre socialt udsatte kvinder er præget af udfordringer med helbred og økonomi sammen med isolation og ensomhed. De oplever at være marginaliserede og evner ikke at deltage i meningsdannende sociale fællesskaber, f.eks. fritidsinteresser. De ældre kvinder er i en svær livssituation, hvor de mangler redskaber til at forbedre deres egne livsbetingelser og har begrænset netværk og relationer.

Flere af de ældre socialt udsatte kvinder opsøger lokale væresteder, og det er her indsatsen Hjerterum møder dem. Frontmedarbejderne rekrutterer kvinderne, lægger lokaler til aktiviteterne og motiverer de kvindelige brugere til deltagelse i Hjerterum. Der forventes at indgå i alt 18 deltagere fra målgruppen.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Projektet Hjerterum er med til at reducere social isolation og øge den mentale sundhed gennem nye fællesskaber.

Socialt udsatte kvinder oplever ofte stor ensomhed og sårbarhed i deres liv. I fællesskabet Hjerterum støtter vi kvinderne i at styrke deres selvværd, genfinde deres styrke og opbygge nye, sunde netværk, som de kan hente energi og inspiration fra.

Vi har erfaring med at skabe det bæredygtige netværk Hjerterum siden 2021.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

Det kendetegner socialt udsatte ældre kvinder, at de ikke snakker sammen med andre, de møder på de sociale væresteder. Blossoms erfaring med målgruppen peger på, at den ældre generation af socialt udsatte, ikke blot mangler et netværk, men også resignerer sig til ensomheden.

I Hjerterum arbejder vi blandt andet ud fra begrebet "Det fælles tredje" gennem forløbets aktiviteter. Uanset udgangspunktet for den enkelte, er der altid mulighed for at være reelt fælles om noget. Hovedsagen er, at der er noget ydre, et fælles anliggende, som alle parter er optaget af, og som man er optaget af sammen.

Hjerterum skaber reel forandring, fordi der sættes fokus på og aktivt arbejdes med fællesskabet og relationsdannelse gennem aktiviteterne som kreativitet og yoga samt samtalecafé. Her får kvinderne en række værktøjer, som de kan tage med sig, bl.a. en række øvelser omkring kendskab til egne mønstre, mestring af ensomhed og får bevidstgjort deres egne indre som ydre ressourcer. Samtalecafé har også som tematik: "Netværk", hvor kvinderne taler om spørgsmål som "Hvordan rækker man ud til andre?" "Hvem er i mit netværk?". Kvinderne oplever at bidrage positivt til hinanden og til fælles

samvær.

Som afslutning på forløbet afholdes der en evaluering, hvor kvinderne får tid til at sparre med hinanden omkring, hvordan de vil bevare relationerne.

Endvidere inviteres kvinder til at deltage i vinterfællesskaber, der ligger mellem forløbsperioden (se tidsplan fase 3), der har til hensigt at fastholde kvinderne i netværket, samt styrke relationsdannelse gennem et fælles tredje.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Blossom er en registreret frivillig organisation med over 120 frivillige. Det er en forudsætning, at alle har en relevant viden indenfor det felt, de bidrager til, for at støtte og sikre, at organisationen og projekterne bliver drevet professionelt.

På Hjerterum er der følgende frivilligfunktioner:

1. Aktivitetsfacilitatorer: Udarbejdelse af aktivitetsplan, forberedelse og afholdelse af aktiviteter, registrering af fremmøde, løbende observation af deltagerne og udfyldelse af logbog.
2. Facilitatorer til sommer/vinterfællesskaber: Planlægning og koordinering af aktiviteter, at skabe en god stemning og støtte relationsdannelse, praktiske opgaver, registrering af fremmøde.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

TIDSPLAN (vedhæftet)

ORGANISERING

Projektet er forankret i Blossom. Aktiviteterne i Hjerterum drives af frivillige. Den frivillige indsats koordineres af en lønnet projektleder i Blossoms sekretariat, som har det overordnede ansvar for, at aktiviteterne drives og forløber korrekt samt dialogen med samarbejdspartnere.

Opgaver omfatter:

1. Planlægning og tilrettelæggelse af 4 aktivitetsforløb og 2-4 sommer/vinterfællesskaber
2. Kommunikation og koordinering med samarbejdspartnere om rekruttering af deltagere til 4 aktivitetsforløb og 2-4 sommer/vinterfællesskaber.
3. Rekruttering og fastholdelse af frivillige til 4 aktivitetsforløb og 2-4 sommer/vinterfællesskaber, forberedelse og afholdelse af 4 introaftener samt midtvejsevalueringer og afslutningsevaluering for de frivillige.
4. Skriftlige materialer, fx frivillighåndbøger og flyers til deltagere.
5. Evalueringer, databehandling og afrapportering.
6. Være ajour med den nyeste viden om målgruppen og på socialområdet

Derudover er der tilknyttet en lønnet projektmedarbejder, der er ansvarlig for at løse praktiske opgaver i forbindelse med afvikling af forløbene.

Det er afgørende for projektets succes, at henvisning sker via en person som kvinderne kender og er trygge ved, samt at aktivitetsforløbet foregår på en lokalitet som de kender og kommer i dagligdagen. Derfor udgør projektets samarbejdspartnere en vigtig del af Hjerterum, da målgruppen grundet social udsathed og psykisk sårbarhed har en barriere for at kaste sig ud i ukendte aktiviteter og nye møder. De lever ofte isoleret fra omverdenen og færdes kun få steder, hvor de er trygge.

Kontaktcenteret Vesterbro (KFUMs Sociale Arbejde) og Pegasus (WeShelter): Rekrutterer og henviser deltagere i København og lægger lokaler til aktiviteterne. Motiverer og fastholder kvinderne gennem løbende kontakt og egen deltagelse i aktiviteterne. Introducerer målgruppen til de frivillige.

ØKONOMI vedhæftet

Vedhæft fil til A. Tid

Tidsplan Hjerterum.pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

Økonomi Hjerterum Blossom .xlsx

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

Med et forventet deltagerantal på mellem 40 - 70 (55) og en samlet pris på 423.518 kr. ligger vi på en gennemsnitlig pris pr. deltager på 7.700 kr.

Jævnfør svar på punkt 3 ovenfor, så har vi at gøre med en målgruppe med særlige behov for at skabe en reel forandring. Her er Hjerterum et redskab til denne forandring.

Det kræver tid at hverve deltagerne til projektet (Hjerterum), da det kræver høj grad af tryk for den enkelte at møde op til noget nyt. Den indledende fase (1.5.-31.7.) har fokus på dette i samarbejde med vores eksterne samarbejdspartnere.

7. Evaluering og effektmåling

Kvantitative mål på borgerniveau inden for projektperioden:

1. I alt 20-40 kvinder deltager på fire 8-ugers aktivitetsforløb.
2. I alt 20-30 kvinder deltager på 2-4 sommer/vinterfællesskaber.
3. Deltagernes trivsel øges med mindst 10 procentpoint (målingsmetode: WHO-5 trivselsindeks).

Kvalitative mål på borgerniveau inden for projektperioden:

1. Deltagerne oplever accept og opbakning omkring deres person og situation.
2. Deltagerne får nye og stærkere relationer og føler sig mindre ensomme.
3. Deltagerne udvikler personlige ressourcer til deltagelse i lokalsamfund.

Kvantitative metoder til opfølgning på projektmål:

1. Registrering af tilmeldinger og fremmøde på de forskellige aktiviteter.
2. Brug af trivselsindekset WHO-5, et valideret redskab til progressionsmåling af selvoplevet trivsel, som måler graden af positive oplevelser. WHO-5 består af fem spørgsmål og er simpelt at anvende også for psykisk sårbare målgrupper. Redskabet er bredt anvendt i sundheds- og sociale indsatser i Danmark og er blandt de mest benyttede redskaber til måling af selvoplevet trivsel på verdensplan.

1. Kvalitativt gennem nedskrevne observationer foretaget af de frivillige facilitatorer. Der føres logbog over hver mødegang og efter afslutning foretages en opsamling og analyse.

1. Kvalitativt gennem fokusgruppeinterview og enkeltinterview med deltagere på aktivitetsforløb og på sommer/vinterfællesskaber.

2

BUDGET

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Blossom
Adresse	Sundholmsvej 8
Telefonnummer	81658069
e-mail	admin@blossom.ngo

Budget

Budget

INDTÆGTER

Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen				423.518
Tilskud fra sponsorer				0
Tilskud fra fonde				0
Honorarer				0
Billetindtægter/egenbetaling				0
Øvrige indtægter, specificeret				0
				0
INDTÆGTER I ALT				423.518

UDGIFTER

20 timer inkl. feriepenge/ATP/AM og 6% pension				249.600
8 timer inkl. feriepenge/ATP/AM og 6% pension				74.880
Sekretariat, frivillige og deltagerudflugter				5.400
Computer og telefon til projektleder				6.188
Yoga & mindfulness				1.750
Kreativitet				8.550
Samtalecafé				7.400
Madlavningsteam / fælles madlavning				17.000
Udflugt				7.650
Sommerfællesskaber/Vinterfællesskaber				6.000
Frivilligpleje				10.000
Kontorhold: Porto, printpapir og blæk, print af frivilligmanualer, Indesign				5.800
Lokaleleje				6.500
Bogholderi/Admin				6.800
I alt				413.518

Kommentarer/forbehold:

Vi har valgt at dele hel ebudgettet med jer, så det er så retvisende så muligt. Såfremt en delfinansierin

Tidsplan Hjerterum

FASE 1: 01.05-31.07 2025

- Etablere samarbejde med eksterne partnere.
- Rekruttering af frivillige og borgere
- Sommerfællesskaber som en del af rekruttering af borgere.

FASE 2: 01.08-31.10.2025

- Rekruttering af frivillige og deltagere til Hjerterum forløb.
- Koordinering med samarbejdspartnere.
- Introaften for frivillige.
- Forberedelse og opstart af 2 Hjerterum forløb.

FASE 3: 01.11.2025 -30.01.2026

- Afvikling af 2 Hjerterum forløb
- Evaluering med samarbejdspartnere.
- Evaluering af Hjerterum med frivillige og deltagere.
- Databehandling af evaluering.
- Vinterfællesskaber afholdes.

FASE 4: 01.02. - 30.04.2026

- Rekruttering af frivillige og deltagere til Hjerterum forløb.
- Introaften for frivillige.
- Koordinering med samarbejdspartnere.
- Forberedelse og opstart af 2 Hjerterum forløb.
- Dataindsamling og databehandling.
- Afrapportering og regnskab.

Aktivitetsplan for 1 forløb:

Uge 1:

- Introduktion
- Fællesspisning

Uge 2:

- Yoga
- Kreativitet
- Fællesspisning

Uge 3:

- Yoga
- Samtalecafé
- Fællesspisning

Uge 4:

- Yoga
- Kreativitet
- Fællesspisning

Uge 5:

- Yoga
- Samtalecafé
- Fællesspisning

Uge 6:

- Tur ud af huset, f.eks. i teater

Uge 7:

- Yoga
- Samtalecafé
- Fællesspisning

Uge 8:

- Afslutning
- Evaluering
- Fællesspisning

3

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1483100

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
28-02-2025 13:08	28-02-2025 13:47	Udfyldt af Anonym	-
28-02-2025 13:47		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

65+ fællesskaber i idrætsforeningen

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

Boldklubben Skjold

Telefon

+4535253525

Adresse

Per Henrik Lings Allé 10, 2100 København Ø

E-mail

bkskjold@bkskjold.dk

CVR-nummer

30309316

Projektansvarlig

Jan Sørensen

Projektleder/kontaktperson

Jan Sørensen

Telefon

+4531904956

E-mail

js@bkskjold.dk

Overordnet projektinformation

Projektets periode

01.06.2025 - 01.05-2027

Projektets samlede beløb i danske kroner

297.389

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

+200

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

50

Kort resume af projektet:

Ved at tilbyde flere forskellige idrætsaktiviteter i foreningsregi og arbejde målrettet med rekruttering samt håndholdte introduktioner vil vi aktivere ældre som almindeligvis ikke deltager i foreningsfællesskaber.

Aktiviteterne vil bestå af floorball, bordtennis, fodbold, petanque, cykling, billard og andre efter ønsker.

Aktiviteterne vil ske på flere forskellige lokationer: Per Henrik Lings Alle, Idrætshuset, Østerbrohuset, Nørrebrohallen, Svanemøllehallen, Rymarksvej og Fælledparken.

Deltagerne kan deltage på flere dage og i flere idrætter

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

At tilknytte 65+ borgere der normalt ikke deltager i fællesskaber omkring et fælles tredje

Hvem er jeres primære målgruppe?

Ældre som ikke almindeligvis deltager i aktiviteter eller samvær med andre, som har behov for hjælp og støtte til at komme i gang

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Primært frivillige brugere. Disse understøttes af en lønnet medarbejder og en administrator i foreningen

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Ældre som ikke almindeligvis deltager i aktiviteter eller samvær, som har behov for hjælp og

støtte til at komme i gang.

Vi vil engagere gruppen af ældre der føler sig usikre og utrygge ved at deltage i idrætsaktiviteter.

For en stor del af de ældre kræver det noget ekstra at gå ind over dørrinnet i en idrætsforening.

En usikkerhed som bliver større ved at de ikke har dyrket idrætsaktiviteten tidligere.

Gruppen udelukkes derfor fra at indgå i de fællesskaber der skabes ved at være sammen om nogetfælles tredje.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Projektet vil både arbejde med individuelle introduktioner og velkomster forløb og frivilligt drevne aktiviteter. De frivillige driver både idrætsaktiviteten og aktiviteterne rundt om.

Adgangen og introduktionen til aktiviteterne er afgørende for at nå målgruppen. Derfor er der behov for en lønnet medarbejder til den del, mens selve aktiviteterne drives af frivillige.

I rekrutteringsarbejdet vil vi bl.a. udvide vores samarbejder med sundhedscentrene og Københavns Universitet.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

Gennem deltagelse i et fælles tredje som idrætsaktiviteten og fællesskabsaktiviteterne efter træning skabes tilknytning til fællesskabet samt et trygt rum.

Som en tidligere deltager på et cykelhold formulerede det: Jeg har aldrig tidligere været med i en idrætsforening men vores ture har virkelig skabt nogle gode snakke. Vi snakker om ALT.

Vi skaber rammerne for en række idrætsaktiviteter. Floorball, Bordtennis, Fodbold, Petanque, Cykelture, Billard og udvider listen når der opstår ønsker og behov.

Aktiviteterne drives frivilligt af brugerne.

Alle grupper støttes til at skabe aktiviteter efter og udenom idrætsaktiviteten. Bl.a. arrangerer vi kaffe og forskellige frokoster.

Ved at lade aktiviteterne være deltager drevne sikres et langt større engagement som igen sikrer en uafhængighed af eksterne faktorer som skift i undervisere.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Vores erfaring med ældre aktiviteter er at bæredygtigheden styrkes og sikres ved at lade selve driften af den enkelte aktivitet være styret af frivillige deltagere.

Alle aktiviteter styres og drives af grupper på 3-5 frivillige omkring det enkelte hold.

Når holdene er sat i drift, sørger de frivillige for at organisere aktiviteten og sørge for tilmeldinger/afbud.

Det giver en større forbindelse når det er frivillige deltagere, som følger op på afbud.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

B. Organisering

Projektet er funderet i foreningens bestyrelse med en lønnet projektmedarbejder til at lede

projektet og understøtte de frivillige.

Deudover understøtter foreningens ansatte administration projektet.

C. Faglig kvalitet

Boldklubben Skjold har erfaring med ældreaktiviteter og partnerskaber omkring målgruppen og ved derfor at markedsføringen og introduktionerne er vigtige ligesom at understøttelsen af foreningens administration giver deltagerne ro og tryghed.

Både gennem sundhedscentrene og Københavns Universitet sikres vidensdeling og faglig sparring.

Vedhæft fil til A. Tid

Tidsplan_for_65_faellesskaber_i_idraetsforeningen.pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

65+ fællesskaber i idrætsforeningen.xlsx

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

Gruppen har særligt behov for velkomst og introduktion.

Derudover har vi behov for at kunne kørematerialerne rundt mellem aktivitetsstederne.

Gruppen har også behov for at kunne låne materialer og endelig er der behov for at synliggøre og markedsføre aktiviteterne.

Med udgangspunkt i et deltager antalt på 200 om året er det en udgift på kun 750 per deltager.

7. Evaluering og effektmåling

Vi laver en kvalitativ evaluering med deltagerne og spørger løbende ind til aktiviteterne og deltageres oplevelser.

Vi evaluerer også kvantificerbart på deltagerantal, aktiviteter og stede.



Tidsplan for 65+ fællesskaber i idrætsforeningen

01.06.2025 - 01-08.2025 Forberedelse, produktion af rekrutteringsmaterialer, aftaler med faciliteter

01.08.2025 - 01.09-2025 Første rekrutteringsrunde

01.09.2025 - Start af holdtræninger og introduktioner

01.09.2025 - løbende aktiviteter, rekrutteringer og introduktioner og igangsættelse af nye aktiviteter

01.01.2027 - 01.05.2027 Løbende overdragelse til deltagerne og foreningens øvrige ledere

01.05.2027 - Afslutning

BUDGET 20xx

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Boldklubben Skjold
Adresse	Per Henrik Lings Alle 10, 2100 Ø
Telefonnummer	35253525 / 31904956
e-mail	bkskjold@bkskjold.dk / js@bkskjold.dk

Budget**INDTÆGTER**

FX (Slet evt. poster og erstat med andre)

Budget

Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen	297.389
Billetindtægter/egenbetaling	0
Øvrige indtægter, specificeret	0
	0
	0

INDTÆGTER I ALT**297.389****UDGIFTER**

Honorarer	15.000
Brugt cargotrailer	25.000
Forplejning i forbindelse med understøttende arrangementer	22.000
Hvis der søges om lønmidler, indsæt timepris og antal timer	timepris 23 100 uger / 7
Bannere	8.125
Roll ups	3.875
Beachflag	14.625
Flyers / foldere	8.700
pavilloner	17.064
Digital annoncering	10.000
Bolde, fod-,floor-,bordtennisbolde	6.000
Låne stave til floorball	3.500
Træningsveste	2.500

0

Udgifter i alt**297.389**

RESULTAT

0

Kommentarer/forbehold:

Boldkubben Skjold støtter bl.a. projektet med administrativ medarbejder, klubcafe til understøttelse af fællesskab, kørsel af materialer

BUDGET 20xx

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Boldklubben Skjold
Adresse	Per Henrik Lings Alle 10, 2100 Ø
Telefonnummer	35253525 / 31904956
e-mail	bkskjold@bkskjold.dk / js@bkskjold.dk

Budget**INDTÆGTER**

FX (Slet evt. poster og erstat med andre)

Budget

Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen	297.389
Billetindtægter/egenbetaling	0
Øvrige indtægter, specificeret	0
	0
	0

INDTÆGTER I ALT**297.389****UDGIFTER**

Honorarer	15.000
Brugt cargotrailer	25.000
Forplejning i forbindelse med understøttende arrangementer	22.000
Hvis der søges om lønmidler, indsæt timepris og antal timer	timepris 23 100 uger / 7
Bannere	8.125
Roll ups	3.875
Beachflag	14.625
Flyers / foldere	8.700
pavilloner	17.064
Digital annoncering	10.000
Bolde, fod-, floor-, bordtennisbolde	6.000
Låne stave til floorball	3.500
Træningsveste	2.500

0

Udgifter i alt**297.389**

RESULTAT

0

Kommentarer/forbehold:

Boldkubben Skjold støtter bl.a. projektet med administrativ medarbejder, klubcafe til understøttelse af fællesskab, kørsel af materialer

4

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1482752

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
28-02-2025 10:05	28-02-2025 10:26	Udfyldt af Anonym	-
28-02-2025 10:26		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Sårbare seniorer matches med internationale tilflyttere og livskvalitet øges!

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

Sammen på tværs

Telefon

+4581827002

Adresse

Griffenfeldsgade 58, 2200 København N

E-mail

info@sammenpaatvaers.dk

CVR-nummer

44623862

Projektansvarlig

Ditte Weldingh

Projektleder/kontaktperson

Susannah L. Sønderlund

Telefon

+4561106877

E-mail

ss@sammenpaatvaers.dk

Overordnet projektinformation

Projektets periode

01.05.25-30.4.2027

Projektets samlede beløb i danske kroner

801000

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

2025: 120, 2026: 200, 2027: 80

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

2025: 120, 2026: 200, 2027: 80

Kort resume af projektet:

Formål er at styrke sårbare seniorers trivsel gennem aktivering af egne ressourcer i mødet med en lokal udlænding, de ellers ikke ville have mødt. Vi vil mobilisere københavnske seniorer i sårbare livspositioner, med begrænset mobilitet og en meget snæver omgangskreds. De har vanskeligt ved at skabe nye sociale relationer og indgår ikke i positive fællesskaber. Seniorer kan miste følelsen af at have en rolle i samfundet, men engageres de meningsfuldt i fx 1:1-fællesskab, forbedres både mental og fysisk sundhed. Sammen på tværs bringer medborgere sammen i gensidige, frivillige 1:1-møder, og indsatsen gør op med social isolation og ensomhed. Forebyggelseskonsulenter, relationsmedarbejdere i plejesektoren, aktivitetscentre samt meningshedplejer vil bistå i opsporing og tilmelding af sårbare seniorer - en målgruppe vi allerede arbejder intensivt med.

De individuelle, ugentlige møder foregår oftest i seniors eget hjem, men kan også foregå et mere neutralt, trygt sted. De sårbare ældres selvværd og livskvalitet øges i mødet med tilflytter, der suger til sig af livsekspertens indsigter og medfødte danske sprog og kultur. Vi ønsker at matche i alt 400 medborgere i 2025-27.

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

Vi skaber professionelt faciliterede frivilligmøder mellem mennesker på tværs af kultur, generationer og socioøkonomi, der understøtter øget social tilknytning og livsmestring. Alle i hele Danmark skal opleve at være en del af, og have værdi for, et meningsfuldt og ligeværdigt fællesskab.

Hvem er jeres primære målgruppe?

Sårbare danske seniorer +65 år, der lever isoleret og ufrivilligt alene. De skal kunne samtale med en yngre international tilflytter.

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Det er lønnede medarbejdere, som faciliterer de frivillige, håndholdte møder mellem danske seniorer og internationale tilflyttere. Det kræver tidskrævende opsporing, koordinering og opfølgning at få de allersvageste ældre medborgere i match. Vi har mange års erfaring med værdiskabende relationsarbejde, og siden 2017 har vi etableret mere end 2500 match, hvorfor de lønnede medarbejdere har solidt kendskab til professionel facilitering af varige, individuelle makkerskaber på tværs af lokale medborgergrupper. Alle matchdeltagere er frivillige.

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Sårbare københavnere over 65 år, der lever isoleret uden kontakt til megen familie og netværk. Trivsel vil øges i mødet med en lokal udlænding, der efterspørger støtte, pejling og tålmodighed i at tilegne sig dansk sprog og kultur. Det giver senior stolthed og øget selvværd at besidde efterspurgt livsekspertise - særlige forkundskaber kræves ikke. Alle kan være med, så længe kognitive evner er intakte. Fysiske begrænsninger er ingen hindring for deltagelse. Projektet er særligt målrettet:

- stille eksistenser uden netværk, der 'gemmer' sig i bl.a. boligforeninger
- deltagere i kirkekaffe, som er eneste sociale interaktion
- ældre, der ikke kommer på aktivitetscentre eller har sociale kredse (seniorklubber, frivilligt arbejde, sport)
- ældre med begrænset mobilitet og dårligt helbred
- ældre mænd, der lever ufrivilligt isoleret eller alene og oftest går helt under radaren for det offentlige tilbud om social interaktion, omsorg og pleje.

Pårørende, fagprofessionelle og præster bl.a. henvender sig med håbet om, at Sammen på tværs kan finde ven/samtalepartner til isolerede, ensomme ældre. De har oftest ikke selv overskud til at henvende sig eller række ud til en social indsats. Det at være alene kan lamme handling og evne til at identificere, hvad der skal til for at få det bedre.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Sammen på Tværs har længe arbejdet med tilgangen til og engagementet af de mest sårbare ældre. De mest isolerede er svære at få med i positive fællesskaber, men vi ved fra indsatsarbejdet i bl.a. Gladsaxe Kommune (2020-), at det kræver en vedholdende tryghedsperson til at lede sårbare seniorer på vej til det berigende 1:1-fællesskab. Det er ressourceintensivt og sker derfor sjældent i såvel kommunalt regi som via de gængse besøgstjenestetilbud. I Gladsaxe er det lykkedes at få nogle af de tungeste seniorborgere i match, fordi støttende forebyggelseskonsulenter har insisteret på at et medmenneskeligt, individuelt møde med en lokal udlænding er meningsfuldt og overkommeligt for den enkelte. Sammen på Tværs kan som mindre organisation agere agilt og håndtere håndholdte indsatser via de mest effektive, lokale kanaler. De frivillige makkerskaber er lige værdifulde for begge parter, og vi oplever gang på gang en positiv opblomstring blandt de svageste frivilligseniorer, hvis livsekspertise for den yngre udlænding pludselig er i høj kurs. Vi vil nå de rette seniorer via bl.a. patient- og pårørendeforeninger, plejehjem, praktiserende læger, forebyggelseskonsulenter/brobyggere, Danske Seniorer, Ældre Sagen, nær- og lokaludvalg, kirker og menighedspleje (kirke- og kulturmedarbejdere), boligforeningers sociale viceværter (ældre-/tryghedsboliger).

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

1:1-mødeme er meget værdifulde i sig selv. De er trygge samværsrum, som mange sårbare kan overskue at tage del i. Under de regelmæssige frivilligmøder opøves sociale kompetencer og selvværdet vokser. Vi har oplevet, hvordan 1:1-møderne har inspireret til deltagelse i andre sociale aktiviteter, og flere har fået mod på mere. Det kan være

deltagelse i fællesmøder på plejecentret eller nabofølgeskab til Netto.

De individuelle makkerskaber kan vare fra 3 måneder til flere år. I gennemsnit mødes

Sammen på tværs-matchpar i 16 måneder.

I projektet vil et format med mindre fællesmøder for matchpar afprøves. Tryk facilitering er helt afgørende for at få denne sparring og fællesskabsfølelse til at lykkes. Vi har erfaring med afholdelse af fællesmøder for 4 personer, men viser for at være for store, så trækker sårbare seniorer sig. Vi vil i projektperioden afprøve om de ældre har mere lyst til deltagelse i et fællesarrangement, hvis der er følgeskab fra matchmakker.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Alle deltagere er frivillige og engagement er udelukkende lystdrevet. De gensidige møder fortsætter så længe begge parter har lyst.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

A. Vi har erfaring med at opspore og matche sårbare seniorer og er bekendt med et større behov for seniormobilisering i Kbh. Vi er allerede i netværk med relevante aktører og ser frem til at kunne matche sårbare medborgere med stort relationelt behov med nogle af de mange internationale tilflyttere, som er på venteliste i netop Kbh. Se vedhæftede tids- og aktivitetsplan.

B. Projektet er todelt, idet Sammen på tværs først mobiliserer og dernæst matcher de frivillige deltagere. Den håndholdte procedure er som følgende:

- Vi mobiliserer deltagere bredt fra forskellige samfundslag i samarbejde med relevante lokale aktører
- Interesserede frivillige registreres i CRM-system, hvor baggrund, motivation og matchønsker anføres
- Interviews med deltagerne giver mulighed for at etablere bæredygtige match og efterfølgende støtte de enkelte matchpar
- Tryghedsskabende introduktionsmøde m/tryghedsperson kan arrangeres efter behov
- De frivillige deltagere aftaler og afholder selv møder, men vi står til rådighed med sparring i løbet af de første 3 mdr. og fremadrettet efter behov. Vi følger match i et år og kan støtte med fx genmatch, skulle relation ophøre og socialt behov endnu eksisterer. I gennemsnit varer et match 16 mdr. og er altså uafhængig af projektperiode.
- Alle match evalueres via en survey efter 3 mdr., som dokumenterer matchenes kvalitet og stabilitet.

Indsatsen minder om besøgsvenordninger målrettet ensomme seniorer (Røde Kors, Ældre Sagen m.fl.) men adskiller sig markant på især tre punkter:

- Den professionelt faciliterede kobling af lokale medmennesker og løbende support af relationen øger sandsynligheden for en stærk og længerevarende relation
- De gensidige, ligeværdige møder beriger begge målgrupper, bl.a. kan både senior og udlænding være præget af svær livsposition (ensomhed, isolation). Begge parter i relationen giver og modtager.
- Handlekraft og værdiskabelse aktiveres, når senior oplever, at egen livsekspertise er til glæde for andre i samfundet

Ansvarshavende:

Projektets overordnede ansvarlige er direktør Ditte Louise Weldingh

Projektleder og tovholder for aktiviteter og lokale samarbejder: Susannah L. Sønderlund

Frivillighed:

Indledende møder og opfølgende arbejde ift. samarbejde med lokale aktører samt mobilisering af deltagere vil blive varetaget af 1 opsporingsmedarbejder.

Match:

Indledende interview af frivillige, matching af frivillige deltagere og opfølgning på matchene samt intern evaluering vil blive varetaget af 1 matchmedarbejder. Sammen på tværs' matchteam har lang erfaring og ekspertise i at skabe gode match på baggrund af interview med frivillige, hvor der lægges fokus på nysgerrighed, rummelighed og empati for den enkeltes personlige livssituation.

D. Den faglige kvalitet i matchene sikres gennem professionel facilitering udført af erfarne medarbejdere i Sammen på Tværs. I de indledende mobiliseringssamtaler fylder forventningsafstemning, da begge parter skal have lyst og overskud til relationen. Begge frivilligdeltagere klædes på til mødet bedst muligt og vi står altid til rådighed med støtte, hjælp og pejling.

Vedhæft fil til A. Tid

Tidsplan KK udviklingspulje sårbare ældre 2025-27.pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

Budget – Pulje til udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre_SPT2025.pdf

Budget – Pulje til udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre_SPT2025.pdf

Budget – Pulje til udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre_SPT2025.pdf

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

Vi vil engagere en større borgergruppe i projektperioden. I alt 400 deltagere, hvoraf halvdelen er sårbare ældre, der ellers ikke deltager i positive fællesskaber men lever afsondret og ufrivilligt alene.

Frivillighed skal faciliteres og Sammen på tværs' håndholdte match kræver arbejdstimer at etablere og fastholde. Især den sårbare ældremålgruppe vil være tidskrævende at motivere til deltagelse, men til gengæld har vi ekspertisen og erfaringen til at nå de svageste medborgere. Vi har sat et realiserbart måltal, se hvert budgetårs budgetnoter ift. timeantal og -pris per match.

7. Evaluering og effektmåling

Vi registrerer stamdata for alle deltagere i GDPR-sikkert IT-system:

I forbindelse med koordinering af match indsamles relevante data for alle frivillige, herunder alder, bopæl, psykiske og fysiske begrænsninger, deltagelse i anden frivillighed, motivation, interesser og øvrige hensyn.

Spørgeskema:

Tre måneder efter etablering af match modtager såvel seniorer som internationale tilflyttere et elektronisk survey, der evaluerer deltagernes oplevelse af kvaliteten i matchet, sproglig- og kulturel udvikling samt hvilke emner der har været berørt på møderne. Surveyen spørger desuden specifikt ind til, om deltagere føler sig til gavn/glæde for den anden. Survey er holdt i et let tilgængeligt sprog og tager cirka 6 minutter at besvare (kan også afgives mundtligt).

Opfølgende interviews på telefon:

Der gennemføres to kvalitative interviews blandt deltagende seniorer hver anden måned, som giver et mere nuanceret indblik i, hvad mødet med en international tilflytter betyder.

Samlet årlig rapport:

Resultaterne for hhv. stamdata, survey og interviews samlet og analyseres i en årlig rapport over indsatsen.

Tidsplan for projekt:

Sårbare seniorer matches med internationale tilflyttere og livskvalitet øges!

1.maj 2025 - 1.maj 2027

	Tidsramme	Projektaktiviteter
2025	Maj - august	- Etablering af samarbejde med lokale opsporingsaktører (tryghedspersoner, brobyggere og pårørende) - Oplæg for relevante målgrupper: mobilisering af sårbare ældre - Påbegyndelse af match (20) i København
	September - december	- Etablering af 40 match i København - Løbende oplæg og kontakt til relevante målgrupper og samarbejdspartnere: brobyggere klædes på til fortalervirksomhed - Statusmøder og opfølgningsarbejde - Afprøv første fællesmøde for matchpar: Sparring og fællesskab - Første surveys gennemføres
2026	Januar - juni	- Etablering af 50 match i København - Løbende oplæg og kontakt til relevante målgrupper og samarbejdspartnere: mobilisering af sårbare ældre - Statusmøder og tilpasning af opsporingsarbejde - Andet tilpasset fællesmøde for matchpar: sparring og fællesskab - deltagersurveys
	Juli - december	- Etablering af 50 match i København - Sparring med tryghedspersoner og tilpasning af opsporingsmetode efter år 1 - Evaluering af koncept for fællesmøder for matchpar - deltagersurveys
2027	Januar - april	- Etablering af 40 match i København - Udarbejdelse af slutevaluering og afrapportering - Kommunikation af resultater og analyse af videre behov

BUDGET 2025

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Sammen på tværs
Adresse	Griffenfeldsgade 58, 2200 KBH N
Telefonnummer	81827002
e-mail	ss@sammenpaatvaers.dk

Budget

INDTÆGTER

	Budget
Egenfinansiering af husleje, lovpligtige forsinkringer, abonement på specialudviklet GDPR-sikkert CRM-system	26.400
Pulje for udvikling af fællesskaber og aktiviteter	248.100

INDTÆGTER I ALT

274.500

UDGIFTER

Materialer (udvikling, grafik og tryk)	15.000
--	--------

Mobilisering af 120 deltagere (arbejdstid: oplæg, infomøder, opsporing og samarbejde m/ tryghedspersoner)	115.500	Antal timer	385	Timepris	300
Screening og match af 120 deltagere (arbejdstid: interviews, sprogscreening, kobling og tilrettelæggelse af match)	45.000	Antal timer	150	Timepris	300
Support og opfølgning af 60 forløb inkl. journalisering (arbejdstid: matchstøtte (tlf./mail), spørgeskemaer, evt support til matchstop)	90.000	Antal timer	300	Timepris	300
Indsamling af data til intern evaluering	9.000	Antal timer	30	Timepris	300
Udgifter i alt	274.500				
RESULTAT	0				

Kommentarer/forbehold:

Arbejdstid = løn til 1 x frivillighedsmedarbejder + 1 x matchkonsulent

Den tætte kontakt med deltagere er altafgørende for etablering af bæredygtige match. Sammen på tværs lægger mange arbejdstimer i denne facilitering, både i udbredelsen af kendskabet til indsatsen samt tilknytningen og motivationen hos de frivillige

Timeforbrug: 3,2 timer til mobilisering af hver deltager, 1,25 time til screening og match af hver deltager, 2,5 timer til support og opfølgning hos hver deltager, 0,25 time til indsamling af data pr. deltager.

BUDGET 2026

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

4

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Sammen på tværs
Adresse	Griffenfeldsgade 58, 2200 KBH N
Telefonnummer	81827002
e-mail	ss@sammenpaatvaers.dk

Budget

INDTÆGTER

	Budget
Egenfinansiering af husleje, lovpligtige forsinkringer, abonement på specialudviklet GDPR-sikkert CRM-system	44.000
Pulje for udvikling af fællesskaber og aktiviteter	393.000
	0
	0
INDTÆGTER I ALT	437.000

UDGIFTER

Materialer (udvikling, grafik og tryk)	5.000			
Mobilisering af 200 deltagere (arbejdstid: oplæg, infomøder, opsporing og samarbejde m/ tryghedspersoner)	192.000	Antal timer	640	Timepris 300
Screening og match af 200 deltagere (arbejdstid: interviews, sprogscreening, kobling og tilrettelæggelse af match)	75.000	Antal timer	250	Timepris 300
Support og opfølgning af 100 forløb inkl. journalisering (arbejdstid: matchstøtte (tlf./mail), spørgeskemaer, evt support til matchstop)	150.000	Antal timer	500	Timepris 300
Indsamling af data til intern evaluering	15.000	Antal timer	50	Timepris 300
Udgifter i alt	437.000			
RESULTAT	0			

Kommentarer/forbehold:

Arbejdstid = løn til 1 x frivillighedsmedarbejder + 1 x matchkonsulent

Den tætte kontakt med deltagere er altafgørende for etablering af bæredygtige match. Sammen på tværs lægger mange arbejdstimer i denne facilitering, både i udbredelsen af kendskabet til indsatsen samt tilknytningen og motivationen hos de frivillige

Timeforbrug: 3,2 timer til mobilisering af hver deltager, 1,25 time til screening og match af hver deltager, 2,5 timer til support og opfølgning hos hver deltager, 0,25 time til indsamling af data pr. deltager.

BUDGET 2027

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

4

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Sammen på tværs
Adresse	Griffenfeldsgade 58, 2200 KBH N
Telefonnummer	81827002
e-mail	ss@sammenpaatvaers.dk

Budget

INDTÆGTER

	Budget
Egenfinansiering af husleje, lovpligtige forsinkringer, abonement på specialudviklet GDPR-sikkert CRM-system	17.600
Pulje for udvikling af fællesskaber og aktiviteter	159.900

INDTÆGTER I ALT

177.500

UDGIFTER

Materialer (udvikling, grafik og tryk)	5.000			
Mobilisering af 80 deltagere (arbejdstid: oplæg, infomøder, opsporing og samarbejde m/ tryghedspersoner)	76.500	Antal timer	255	Timepris 300
Screening og match af 80 deltagere (arbejdstid: interviews, sprogscreening, kobling og tilrettelæggelse af match)	30.000	Antal timer	100	Timepris 300
Support og opfølgning af 40 forløb inkl. journalisering (arbejdstid: matchstøtte (tlf./mail), spørgeskemaer, evt support til matchstop)	60.000	Antal timer	200	Timepris 300
Indsamling af data til intern evaluering	6.000	Antal timer	20	Timepris 300
Udgifter i alt	177.500			
RESULTAT	0			

Kommentarer/forbehold:

Arbejdstid = løn til 1 x frivillighedsmedarbejder + 1 x matchkonsulent

Den tætte kontakt med deltagere er altafgørende for etablering af bæredygtige match. Sammen på tværs lægger mange arbejdstimer i denne facilitering, både i udbredelsen af kendskabet til indsatsen samt tilknytningen og motivationen hos de frivillige

Timeforbrug: 3,2 timer til mobilisering af hver deltager, 1,25 time til screening og match af hver deltager, 2,5 timer til support og opfølgning hos hver deltager, 0,25 time til indsamling af data pr. deltager.

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1460043

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
13-02-2025 12:44	13-02-2025 13:37	Udfyldt af Anonym	-
13-02-2025 13:37		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Trivselsagenter i fælles front mod ensomhed blandt etniske minoritetsældre

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

ICDA v/Vi-Senior

Telefon

+4550535337

Adresse

Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C

E-mail

info@vi-senior.dk

CVR-nummer

34658404

Projektansvarlig

ICDA v/Vi-Senior

Projektleder/kontaktperson

Dung Le

Telefon

+4550535337

E-mail

thuydung_le@hotmail.dk

Overordnet projektinformation

Projektets periode

juni 2025 – maj 2027

Projektets samlede beløb i danske kroner

909.000

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

100

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

12

Kort resume af projektet:

Vi-Senior er et netværk for etniske minoritetsældre, der har til formål at forebygge ensomhed og social isolation blandt målgruppen. Vi har fokus på, hvad det betyder at blive gammel i et andet land, end det man er vokset op i - løsrevet fra alt det, man kender og uden samme adgang til eksisterende tilbud samt fællesskaber på grund af sproglige-, kulturelle- og helbredsmæssige barrierer. Vi-Senior har oprettet projektet Trivselsagenter, der fungerer som bindeled mellem den enkelte ældre i ensomhed og det meningsfulde fællesskab, som skabes med henblik på at styrke individers og fællesskabets kapacitet.

Siden juni 2024 har Vi-Senior og Peder Lykke Centret arbejdet sammen om uddannelse af det første hold Trivselsagenter (hold 1), hvor formålet er at brede kendskab til mulighederne for aktiviteter, fællesskaber og sundhedstilbud til den primære målgruppe gennem uddannelse af frivillige Trivselsagenter. Der blev uddannet 11 Trivselsagenter, der fordeler sig på opstart af fire fællesskaber, der henholdsvis repræsenterer pakistansk, vietnamesisk og arabisktalende grupper.

Denne ansøgning er en naturlig forlængelse af vores indsatsområder, hvor ambitionen er en systematisk og fokuseret indsats til spredning af de gode erfaringer til andre dele af KBH ud fra lokale behov.

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

Projektet har en dobbelt ambition om 1) at forebygge ensomhed og fremme sundhed og livskvalitet blandt ældre med etnisk minoritetsbaggrund ved at styrke deres sociale netværk og 2) at mobilisere de ressourcestærke kræfter til frivillighed og socialt engagement.

Hvem er jeres primære målgruppe?

Den primære målgruppe er ældre, som er i særlig risiko for at opleve isolation og ensomhed ift. det omgivende samfund, fordi de er begrænset af kulturelle, sproglige og/eller helbredsmæssige barrierer og ofte ikke oplever at have samme adgang til eksisterende (sundheds)tilbud som ældre med etnisk dansk baggrund.

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Projektet drives af frivillige Trivselsagenter sammen med målgruppen. I fællesskabet er man deltager, men man er også selv aktiv.

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Den primære målgruppe: Ældre med etnisk minoritetsbaggrund er udsat for ulighed i sundhed. Uligheden skyldes blandt andet, at målgruppen ikke er informeret tilstrækkeligt om sundhed og deres muligheder i det danske sundhedssystem (Dansk Flygtningehjælp 2022; Hempler et al. 2020). Det har konsekvenser for deres sundhed og livskvalitet. Disse ældre oplever et dårligere selv vurderet helbred, er overrepræsenteret i forhold til langvarige sygdomme og føler sig mere ensomme (Hempler et al. 2022; Lasgaard et al. 2020). Gennem Vi-Seniors og Peder Lykke Centrets arbejde med ældre med etnisk minoritetsbaggrund kan vi se et behov hos gruppen for aktiviteter og fællesskaber, der forebygger ensomhed samt et behov for at udbrede viden om sundhed og deres muligheder som ældre i Danmark.

Den sekundære målgruppe: Trivselsagenter har, med deres baggrund, større mulighed for at række ud til de sårbare ældre, som kan være svære at nå. Involvering af Trivselsagenterne har samtidig en forebyggende virkning ved, at de tidligt engagerer sig i civilsamfundets indsatser og kan være med til at forme deres egen fremtid, og dermed også selv undgår isolation og ensomhed i alderdommen. Det skaber trivsel, livskvalitet og handlemuligheder at opleve, at man hører til et sted, er en del af et fællesskab og kan bidrage med det, som man kan og har med i sin (kulturelle) bagage; herunder deres sproglige og kulturelle kompetencer samt deres netværk. Heri ligger drivkraften for empowerment. Projektet er bæredygtigt, da trivselsagenterne selv står for at opstarte og opretholde fællesskaberne.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Projektet understøtter puljens formål ved at adressere ensomhedsproblematikken blandt etniske minoritetsældre, der pga. kulturel og sproglige begrænsninger er isolerede. Disse ældre har brug for et sted, hvor de kan være sammen med nogen, som de deler sprog, kultur, historier og fælles interesser med. Samtidig vil vi øge de ældres sundhedskompetencer ved at klæde Trivselsagenterne på med mere viden om ældres muligheder og rettigheder i det danske sundhedssystem, som de kan dele i deres netværk.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

På uddannelsen lærer Trivselsagenterne at lave opsøgende arbejde og gå i dialog med målgruppen om, hvilke aktiviteter, der skal i igangsættes, så de matcher med målgruppens behov, interesse og forudsætninger. De ældre involveres i processen og de bliver aktivt deltagende. Tilgangen og metoden DRIVE danner grundlag for projektet – både ift. den primære og sekundære målgruppe:

DRIVE består af fem byggeklodser, der repræsenterer ordene:

D = Find ind til målgruppens **drivkraft**

R = Opbyg en tillidsbaseret **relation**

I = **Involvering** af målgruppen

V = Klæd dem på med den nødvendige viden

E = **Empowerment** handler om at styrke deres handlekompetencer

Det er vores erfaringer, at når aktiviteterne bæres af frivillige i samarbejde med målgruppen, så føler de større ejerskab og aktiviteterne tilpasses det enkelte fællesskab. Vi giver rammerne, kompetencerne, metoder og sætter dem i stand til at føre deres drømme ud i livet. Efter endt projektperiode er Trivselsagenterne ansvarlige for at drive fællesskaberne, og Vi-Senior og PLC vil kun inddrages i det omfang, der er brug for sparring.

Vi har allerede nu gode erfaringer med at tilkoble Trivselsagenterne til Peder Lykke Centret. Trivselsagenterne kan hjælpe os med at dele invitationer til arrangementer på Centret i deres netværk. Derudover hjælper de os med viden om målgruppens behov og ønsker, der er et godt udgangspunkt for vores videre arbejde. Denne viden er også vigtig i forbindelse med arbejdet, med Handleplanen for Sundheds- og Omsorgsforvaltningens arbejde med minoritetsetniske ældre. Trivselsagenterne klæder os på med viden om målgruppens møder med sundhedstilbud, som vi kan bruge som udgangspunkt i forhold til, hvad der skal indgå i uddannelsen i interkulturelle kompetencer. Denne viden er selvfølgelig også særlig vigtig i forhold til, hvordan vi deler viden med målgruppen. Sidstnævnte skal Trivselsagenterne (hold 1) også bidrage til gennem deltagelse i en fokusgruppe. Et par af Trivselsagenterne indgår desuden også i følgegruppen for handleplanen, som skal være med til at kvalificere arbejdet.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Trivselsagenter: er "kernefrivillige" og skal med støtte fra projektlederen være med til at opstarte lokale fællesskaber og opdyrke frivilligkulturen blandt etniske minoritetsældre. Trivselsagenterne er ansvarlige for alle aktiviteter, med understøttelse og sparring fra Vi-Senior og PLC. Trivselsagenterne understøtter arbejdet med frivillighed ved at sørge for, at de ældre deltager aktivt og bidrager med det, de kan og langsomt inddrages i det frivillige arbejde. De skal derfor være med til at spotte ressourcer blandt de ældre, hjælpe med at få disse ressourcer i spil. Herved opbygges og styrkes de ensomme ældres handlekraft.

Trivselsagenterne er organiseret i Trivselsagenter Danmark, som er et netværk under Vi-Senior, hvis formål er at fremme og fastholde det frivillige engagement. Udover dette fungerer de som selvstændige netværk/foreninger, der understøttes lokalt.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

Såfremt projektet tildeles midler, vil det afklares hvor i København, de to hold Trivselsagenter skal uddannes. Dette gøres på baggrund af viden fra vores netværk i civilsamfundet, blandt målgruppen, fagpersoner og i forvaltningen.

B. Organisering

En følgegruppe: Der nedsættes en følgegruppe, der består af nøglepersoner fra deltagende parter, Københavns Kommune, PLC, Vi-Senior og lokale aktører. Følgegruppen bistår projektet med rekruttering, sparring, netværk og synlighed. De fungerer som "ambassadører" for projektet i egen del af organisationen og sikrer kendskab og opbakning til projektet. Endelig har gruppen ansvaret for at planlægge, hvorledes projektets resultater og erfaringer formidles, udbredes og forankres efter projektperiodens afslutning. Der afholdes følgegruppemøde ved opstart (inden rekruttering), efter diplomoverrækkelse

(implementering) og mod afslutning (formidling) for at sikre, at grupperne får den nødvendige indsigt i praksis og projektets fremdrift, og får mulighed for at understøtte projektets udvikling og operationalisering.

Vi-Senior: Som projektejer vil Vi-Senior varetage administrative og økonomiske opgaver. Projektledelsen vil blive varetaget af Dung Le, der også fungerer som underviser og projektleder for Trivselsagenterne. Dung Le vil være ansvarlig for koordinering, uddannelse, sparring samt facilitering af netværk for Trivselsagenterne og med nærværende projekt udarbejdelse af uddannelsesprogram, planlægning og afvikling af seminarer.

PLC stiller lokaler til rådighed, hvor Marie Neiendam fungerer som vært. PLC står for rekruttering af ca. 2 x 12 frivillige, der skal uddannes som Trivselsagenter. PLC bestiller forplejning ved kurserne og deltager i undervisningen efter behov. Marie Neiendam står for etablering af følgegruppe, mødeindkaldelse, afholdelse samt referat ved følgegruppemøderne. Sammen med Dung Le står PLC ved Marie Neiendam for opfølgende netværksmøder, hvor hun understøtter samarbejdet mellem frivillige og PLC ift. mangfoldige aktiviteter for beboere og brugere samt afvikling af sundheds/temadage.

Vi-Senior og PLC står for planlægning af opfølgende netværksmøder og tilrettelæggelse/udvikling af efteruddannelse. Vi er også fælles om dokumentation og formidling af projektets resultater. Marie Neiendam og Dung Le har sammen ansvaret for projektets udvikling og fremdrift, og følger løbende op på projektets målsætninger og succeskriterier.

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

Projektet styres af erfarne kræfter. Dung Le er uddannet kandidat i pædagogik og har efter endt uddannelsen i 2009 arbejdet som udviklingskonsulent og projektleder, hvor omdrejningspunktet har været at hjælpe andre til læring, udvikling og til at styrke deres handlekraft. Dung Le har siden 2016 arbejdet for bekæmpelse af ensomhed blandt etniske minoritetsældre ved at uddanne frivillige Trivselsagenter. Frem til 2025 har hun uddannet over 120 Trivselsagenter både i Jylland, på Fyn og på Sjælland. Projektet er løbende blevet evalueret og kvalificeret. Senest af Fonden Ensomme Gamles Værn.

Marie Neiendam er uddannet antropologi og har erfaring med ældre og sundhed gennem flere års arbejde på Peder Lykke Centret. Peder Lykke Centret arbejder strategisk med mangfoldighed og har et specifikt fokus på ældre med etnisk minoritetsbaggrund, hvorfor der er stor praksisnær viden på området. Yderligere har begge parter et stort netværk på området samt en følgegruppe, der er med til at sikre en høj faglig kvalitet.

Vedhæft fil til A. Tid

Projektets indhold og tidsplan 2025-2027.pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

Skabelon til budget KBH 2025-2027 – Pulje til udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre.pdf

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

Projektet kræver økonomi til at uddanne og understøtte opstarten af fællesskaberne samt efterfølgende sparring og opkvalificering af den frivillige indsats. Vi klæder Trivselsagenterne på til at etablere sig som selvstændige foreninger, herunder finansiering af den fremtidige drift af fællesskaberne (i forhold til kontingent, lokaler, fundraising til aktiviteter mm.)

7. Evaluering og effektmåling

Gennembrudsmetoden (PDSA-test): En kvalitetsudviklingsmodel, der bliver introduceret for Trivselsagenter under deres uddannelse, vil blive anvendt med henblik på at justere/korrigere indsatsen undervejs og fungere som dokumentation af Trivselsagenternes aktiviteter. Som supplement til det skriftlige materiale, kan billeder og film bruges som

dokumentationsform.

Registrering: På hver undervisningsgang/seminar registrerer projektlederen antal deltagere. Det samme gør Trivselsagenterne i deres fællesskaber.

Evaluerings: Evaluering er indbygget i Trivselsagentuddannelsen og -seminarer, der foretages som afslutning på forløbet.

5

Projektets indhold og tidsplan

Projektet forløber over to år fra jun 2025 – maj 2027, fordelt over 5 faser:

Projektår 1: jun 2025 – maj 2026

Fase 1: Planlægning og rekruttering hold 2 jun 2025

- Detailplanlægning
- Etablering af følgegruppe med lokale aktører
- Opstartsmøde og planlægning af rekruttering
- Rekruttering af frivillige

Fase 2: Uddannelse af Trivselsagenter hold 2 – efterår 2025

Informationsmøde: foregår i lokalområdet, lørdag den 30. august 2025

Weekend modul 1: lørdag d. 13 – søndag d. 14. september

Weekend modul 2: lørdag d. 27. – søndag d. 28. september

Weekendmodul 3: lørdag d. 11.-søndag d. 12. oktober

Diplomoverrækkelse: Københavns Rådhus i uge 43.

Fase 3: Opstart af fællesskaber for hold 2 – nov 2025 – maj 2026

Fase 4: Netværksmøder til understøttelse af opstart af fællesskaber: nov '25, dec '25, jan '26, mar '26, apr '26, maj '26

Projektår 2: juni 2026 – maj 2027

Fase 1: Planlægning og rekruttering hold 3 juni 2026

- Detailplanlægning
- Etablering af følgegruppe med lokale aktører
- Opstartsmøde og planlægning af rekruttering
- Rekruttering af frivillige

Fase 2: Uddannelse af Trivselsagenter hold 3 – efterår 2026

Informationsmøde: Foregår i lokalområdet, august uge 35

Weekend modul 1: lørdag d. 5 – søndag d. 6. september

Weekend modul 2: lørdag d. 19 – søndag d. 20. september

Weekend modul 3: lørdag d. 3. – søndag d. 4. oktober

Diplomoverrækkelse: Københavns Rådhus i uge 43

Fase 3: Opstart af fællesskaber for hold 3 – nov 2025 – maj 2026

Fase 4: Netværksmøder til understøttelse af opstart af fællesskaber: nov '26, dec '26, jan '27, mar '27, apr '27, maj '27, jun '27, aug '27, sept '27, okt '27.

Fase 5: Trivselsagent Seminarer: kompetenceudvikling & understøttelse af det frivillige engagement, som gælder for begge projektår.

Med afsæt i erfaringerne fra Aarhus og Odense Kommune afholdes 1-2 gange årligt Trivselsagent Seminarer. Programmet har fokus på erfaringsudveksling, understøttelse af praksis, socialt samvær og styrkelse af Trivselsagentfællesskabet. Det er vigtigt, at Trivselsagenterne arbejder mod samme vision. De har blik for, at de er en del af en samfundsbevægelse, der bekæmper og forebygger ensomhed blandt etniske minoritetsældre, hvor de med deres særlige sproglige- og kulturelle kompetencer samt netværk er med til at løse en opgave, som de er særligt kompetente til. Vi bygger på deres uddannelse, repeterer teorien og kobler den til praksis samt supplerer med nødvendige øvelser og hands on erfaringer. Vi benytter også dette forum til at involvere dem i planlægning og afvikling af oplæg om sundhedstilbud, der holdes for deres respektive fællesskaber.

Sundhedsdage /temadage - brobygning mellem ældre borgere med etnisk minoritetsbaggrund og sundhedstilbud (PLC). Der afholdes 4 temadage om året for den primære målgruppe, hvor de ældre har mulighed for at møde hinanden på tværs af grupperne om et fælles tema indenfor sundhed. Det sker som et samarbejde mellem PLC og Trivselsagenterne, som inddrages i planlægning, afvikling og evaluering. Temadagene vil på sigt være for alle Trivselsagenter i København.

BUDGET 2025 - 2027

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Vi-Senior v. Dung Le
Adresse	Moselunden 64, 8340 Malling
Telefonnummer	50535337
e-mail	info@vi-senior.dk



Budget

INDTÆGTER

	Budget 1. projektår 2025/26	2. projektår 2026/27
Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen	454.500	454.500
Tilskud fra sponsorer	0	0
Tilskud fra fonde	0	0
Honorarer	0	0
Billetindtægter/egenbetaling	0	0
Øvrige indtægter, specificeret	0	0
	0	0
INDTÆGTER I ALT	454.500	454.500

UDGIFTER

Projektledelse & koordinering med PLC 60 timer/år à 350 kr.	21.000	21.000
Uddannelse af TA og understøttelse ved implementering 820 timer/år x 350	287.000	287.000
Transportudgifter	43.660	43.660
Forplejning infomøde og kursus 7x60x12	5.040	5.040
Diplom, forplejning, foto	10.000	10.000
TA netværksmøder 6 x 12 x 100	7.000	7.000
TA weekend seminarer, ophold og forplejning	50.000	50.000
Planlægning og afvikling af weekendseminarer 48 timer à 350	16.800	16.800
Følgegruppemøder, forplejning 3x	1.000	1.000
Revision	8.000	8.000
Kontorhold	2.000	2.000
Arbejdsskadeforsikring	3.000	3.000
Udgifter i alt	454.500	454.500

RESULTAT

0

Kommentarer/forbehold:

6

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1483550

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
28-02-2025 23:04	28-02-2025 23:33	Udfyldt af Anonym	-
28-02-2025 23:33		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Kulturklubben for mennesker med demens, deres pårørende og besøgsvenner

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

Friberg Formidling ApS

Telefon

+4561681304

Adresse

Vigerslev Allé 58, 1. TH

E-mail

kontakt@fribergformidling.dk

CVR-nummer

43063510

Projektansvarlig

Sara Friberg Busch, Direktør

Projektleder/kontaktperson

Jonas Holsbæk, Chefkonsulent

Telefon

+4561681304

E-mail

jonas@fribergformidling.dk

Overordnet projektinformation

Projektets periode

1. maj 2025-31. december 2026

Projektets samlede beløb i danske kroner

1.636.475 kr

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

2025: 90 (6 grupper á 10 med demens og 5 pårørende. 2026: 90 (6 grupper á 10 med demens og 5 pårørende)

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

2026: 30 (6 grupper á 5 frivillige) 2026: 30 (6 grupper á 5 frivillige)

Kort resume af projektet:

Kulturklubben for mennesker med demens, deres pårørende og besøgsvenner har til formål at afhjælpe og forebygge isolation og ensomhed gennem kulturoplevelser som fælles tredje. Kulturklubben bliver til i et samarbejde med kulturinstitutionerne SMK - Statens Museum for Kunst, Københavns Museum og Botanisk Have, der lægger hus til særligt tilrettelagte demensvenlige kulturoplevelser for klubben hver tredje uge. Der lægges vægt på værtskab og skabes rum for samtale og fællesskab.

Klubbens deltagere opspores og rekrutteres dels gennem Ældre Sagens lokalafdelinger i København og dels gennem et forsøg med opsporing og rekruttering via kulturbesøg på de to plejehjem Møllehuset og Ørestaden, hvor det omgivende samfund også inddrages. Deltagerne ledsages af enten pårørende eller frivillige kulturvenner, som primært rekrutteres og matches via eksisterende besøgsven-ordninger som Alzheimerforeningens aktivitetsvenner, Røde Kors besøgstjeneste og Ældre Sagens besøgsvenner, men også gennem kulturbesøg på de to plejehjem Møllehuset og Ørestaden, samt gennem Ældre Sagens lokalafdelinger i København.

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

Vores vision er at bidrage til at løse samfundsmæssige udfordringer, primært i forhold til ældre og demens. Vores mission er at anvende kultur til at skabe gode oplevelser og fællesskaber for ældre og mennesker med demens. Som virksomhed er vi ikke optaget af at skabe profit, men af et meningsfuldt og skabende arbejdsliv.

Hvem er jeres primære målgruppe?

Vi arbejder primært med projekter, undervisning og rådgivning, der relaterer sig til ældre og demens.

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Friberg Formidlings ApS er en privat virksomhed, der beskæftiger to lønnede medarbejdere. Vi er dog vant til at inddrage frivillige i vores projekter.

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Kulturklubbens målgruppe er primært ældre (65+) mennesker med demens i Københavns Kommune, sekundært deres pårørende og besøgsvenner. Den primære målgruppe er karakteriseret ved en generelt nedsat funktionsevne, både fysisk, psykisk og socialt. Hele 83% trækker sig fra sociale- og fritidsaktiviteter, herunder kulturoplevelser. Årsagerne til dette er blandt andet relateret til symptomer som forvirring, manglende overskud, initiativløshed og manglende indsigt i tid/sted, men årsagerne relateres også til demensvenlighed eller rettere mangel på samme: Utryghed og frygt for at blive væk, udfordringer med at færdes på egen hånd, at venner og bekendte har trukket sig, udbud af samt oplevelser med deltagelse i aktiviteter og tilbud og frygt for at tabe ansigt. (Kilde: [Folkebevægelsen for et demensvenligt Danmark](#), [Bedre hjælp til mennesker med demens](#))

Hver femte demenspatient og næsten hver fjerde pårørende oplever ensomhed. Det er markant flere end andre sygdomsramte og mere end fem gange så mange som blandt alle danskere. Demens skyldes en fremadskridende sygdom i hjernen. Afhængigt af hvor i hjernen sygdommen rammer, mister patienten efterhånden som sygdommen skrider frem evnen til at huske, orientere sig, genkende ansigter, forstå mimik, overskue detaljer, finde ord og andre funktioner, der alle er afgørende for at deltage i sociale sammenhænge med andre mennesker. Et menneske med demens får derfor mere og mere vanskeligt ved at indgå i sociale fællesskaber, som vedkommende tidligere har været en del af. Derfor trækker de sig, mister venner og risikerer at blive mere og mere isolerede. (Kilde: [Alzheimerforeningen](#))

Det estimeres, at der lever ca. 5000 mennesker (65+) med demens i Københavns Kommune., hvoraf 2700 er registreret. (Kilde: [Nationalt videncenter for demens](#)). Der er således et stort antal borgere, som ikke er udredt og registreret. Den store andel af ikke-registrerede demenstilfælde skyldes blandt andet ventetid på udredning og vi finder det væsentligt, at denne gruppe ikke udelukkes fra at deltage i kulturklubben. En demensdiagnose er derfor ikke et krav for deltagelse. En oplevelse af kognitiv svækkelse er tilstrækkeligt.

Pårørende udgør en sekundær målgruppe, som også er sårbar på flere fronter. Som demenssygdommen skrider frem, får de pårørende stadig større og mere tidskrævende omsorgs- og plejeopgaver. Pårørende mødes ofte med misforståelser, fordomme og manglende viden om demens og oplever, at venner og bekendte trækker sig. Følelsen af isolation er derfor udbredt blandt pårørende til personer med demens og langt større end blandt pårørende til andre patientgrupper. (Kilde: [Alzheimerforeningen](#))

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Kulturklubben anvender kunst- og kulturoplevelser som fælles tredje i udviklingen af fællesskaber og aktiviteter for mennesker med demens, deres pårørende og besøgsvenner. Kunst og kultur er noget, man kan mødes om, som stimulerer sanserne og danner grundlag for samvær uden at stigmatisere. I stedet for at fællesskabet tager udgangspunkt i sygdommen, så er det kunst og kultur, der står i centrum. Men det sker i en ramme, hvor man som menneske med demens (og pårørende) kan føle sig tryk, forstået og velkommen.

I Kulturklubben mødes man hver tredje uge med andre, der også har demens tæt inde på livet, har en fælles demensvenlig kulturoplevelse og efterfølgende tid og ro til en kop kaffe og en snak. Således er der også et peer-to-peer element i Kulturklubben, både for mennesker med demens og for deres pårørende.

Projektets tilgang til demensvenlighed tager afsæt i tilgangen og erfaringerne fra de to projekter Demensvenlig Kulturfestival 2023 og Demensvenlig kultur på pleje- og dagcentre og fokuserer på Relation, Sanser, Vågenhed, Tempo og Tilgængelighed (Kilde: Demensvenlig Kultur/Friberg Formidling)

Som en del af projektet gennemføres et forsøg med opsporing og rekruttering via kulturbesøg på de to plejehjem Møllehuset og Ørestad, hvor det omgivende samfund også inddrages. Et kulturbesøg vil, ud over information om Kulturklubben, være et kulturelt arrangement med fx koncert, besøg fra museer, der medbringer genstande og fortællinger. Plejehjemmet Møllehuset ligger i De Gamles By, hvor der ud over mange plejehjemsbeboere også er en del hjemmeboende mennesker med demens, der har deres gang i dagcenter og på Center for Demens. Det vil vi forsøge at benytte os af ved at invitere bredt blandt de forskellige plejehjem og aktivitets- og træningstilbud i De Gamles By. Ørestad Plejecenter har en kunst- og kulturprofil og har tradition for at invitere det omgivende samfund ind til arrangementer.

Kulturbesøgene har primært fokus på opsporing og rekruttering af hjemmeboende og plejehjemsbeboere med kognitive udfordringer, der har ressourcer til at deltage i Kulturklubben, enten i selskab med pårørende eller med eksisterende eller nye besøgsvenner. I samarbejde med plejehjemmene inviteres også pårørende og besøgsvenner og det omgivende samfund inddrages. Alle med kognitive udfordringer, pårørende og besøgsvenner, samt interesserede der overvejer at blive frivillige kulturvenner, kan deltage i arrangementerne, og efterfølgende er der mulighed for at melde sig til kulturklubben.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

I Kulturklubben skabes netværk og gode fælles oplevelser med kulturen som fælles tredje. Det sker gennem kulturklubmøder hver tredje uge, der foregår på tre forskellige kulturinstitutioner i København med skiftende indhold, sat i en genkendelig og demensvenlig ramme. Der lægges vægt på værtskab og tid til kaffe og snak. Et velkendt ansigt fra Friberg Formidling deltager ved alle kulturklubmøder og hjælper til med at få samtalen i gang og at alle føler sig trygge og velkomne. Måske overlades denne værtsrolle efterhånden til frivillige kulturværter. Det afhænger af erfaringerne undervejs og hvad der fungerer for både deltagere og kulturinstitutioner.

Der etableres seks grupper á 10 deltagere, hvor halvdelen ledsages af pårørende og halvdelen af frivillige kulturvenner. En gruppestørrelse på 10 er valgt med udgangspunkt i, at der erfaringsmæssigt næsten altid er et vist frafald på dagen med denne målgruppe. Dagsformen kan svinge meget, og nogle dage er det for svært at komme ud af døren. Med 10 deltagere er der en god chance for, at der altid kommer nok til at det giver mening for både deltagere og kulturinstitutionerne. Der må i øvrigt forventes et vist frafald undervejs, efterhånden som deltagere bliver for dårlige til at deltage, anden sygdom eller at de går bort. Vi forventer derfor, at grupperne løbende skal suppleres med nye deltagere undervejs i projektet.

Som supplement til de faste kulturklubmøder afholdes fra efteråret 2025 kvartalsvis pop up-arrangementer, som giver mulighed for at afprøve andre løsninger og kulturinstitutioner. Pop up-arrangementerne giver mulighed for at gribe gode idéer og ønsker fra Kulturklubbens deltagere i udviklingsprocessen. Det kan fx være besøg på andre museer, fællessang i Arbejdmuseets festsal, digtoplæsning på Bibliotek, demensvenlig byvandring, særarrangement på Jazzfestival, julearrangement eller noget helt andet, der er relevant for klubbens deltagere og opstår undervejs. Til pop up-arrangementer inviteres på tværs af de

seks grupper, så de interesserede kan tilmelde sig.

Bæredygtighed og forankring:

Alle parter har til hensigt at fortsætte aktiviteterne efter endt projektperiode. Projektmidlerne bruges således på udvikling, etablering, evaluering og tilpasning af en model for kulturklubben, herunder rekruttering, form på demensvenlige kulturoplevelser, understøttelse af samtale og fællesskab, organisering, økonomi, forankring og eksplicitering af de erfaringer og den viden der skabes undervejs. Bæredygtigheden i forhold til både organisering og forankring tænkes ind fra dag et og den økonomiske ramme for at fortsætte aktiviteterne, må således ikke være afhængig af projektmidler. Der vil her blive afsøgt muligheder som brugerbetaling, driftsmidler hos involverede parter og evt. involvering af oplysningsforbund eller etablering af forening. Målet er, at kulturklubben kan køre sømløst videre, når projektperioden slutter.

Der udarbejdes en pixibog med projektets resultater og erfaringer til inspiration for det videre arbejde. Pixibogen er målrettet frivillige og samarbejdspartnere.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Halvdelen af de deltagende mennesker med demens ledsages af pårørende (typisk ægtefælle eller voksne børn/børnebørn) og halvdelen ledsages af frivillige, som vi kalder kulturvenner. Vi arbejder med begge typer ledsagere fordi vi gerne vil gøre noget godt for de pårørende, som selv er i en sårbar position og i risiko for ensomhed og isolation. Samtidig vil sikre at Kulturklubben også er for mennesker med demens, der ikke har en pårørende, der kan være ledsager.

Nogle af de frivillige kulturvenner vil være besøgsvenner, der allerede har en relation til et menneske med demens. Der efterspørges fra Ældre Sagen aktiviteter, som besøgsvenner og dem, de besøger, kan lave sammen. Man løber af og til hurtigt tør for noget at snakke om over kaffen, og for andre - måske især mænd - kan det være akavet at mødes uden at have noget særligt at lave eller at tale om. Her kommer Kulturklubben på banen som en fælles aktivitet, hvor man dels mødes om kunst og Kultur som fælles tredje og dels mødes med andre mennesker med demens, pårørende og besøgsvenner.

Andre vil være kulturvenner, der rekrutteres til projektet via eksisterende besøgsven-ordninger som Alzheimerforeningens aktivitetsvenner, Røde Kors besøgstjeneste og Ældre Sagens besøgsvenner, men også gennem kulturbesøg på de to plejehjem Møllehuset og Ørestaden, samt gennem Ældre Sagens lokalafdelinger i København. Vi har en tase om, at det for nogle vil være mere attraktivt at melde sig som besøgsven (i dette tilfælde kulturven), når det specifikt er kulturklubben man melder sig til. Der er også gode kulturoplevelser at hente for kulturvennerne. Således kan det at have kulturen som fælles tredje måske appellere til flere/andre end de der normalt melder sig som besøgsven.

De frivillige har ansvar for at ledsage det menneske med demens, som de er matchet med, når Kulturklubben mødes. Det indebærer at forberede mennesket med demens på turen, at finde løsninger på transport for sig selv og den de følges med og så selvfølgelig det relationelle - at være en tryk følgesvend, der hjælper med at finde vej til toiletet og navigere i alt det, der kan være svært for et menneske med demens.

Hvis der er tale om en ny relation, mødes de frivillige kulturvenner mindst en gang med den, de skal ledsage, i vedkommendes eget hjem inden det første møde i Kulturklubben.

Der kan meget vel blive tale om at rekruttere yderligere frivillige til at indtage en værtskabsrolle ved møder i Kulturklubben. Om sådanne Kulturklubværter er relevante vil afhænge af de erfaringer vi gør os undervejs og af de nærmere aftaler om værtskab, som vi skal lave med kulturinstitutionerne og deres formidlere

Kulturvennerne forberedes på deres opgaver og ansvar gennem et møde med os, som kan foregå enten i deres hjem, ude i byen eller på telefonen.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

Tid:

Med en projektperiode på tyve måneder har vi mulighed for at lave tilstrækkeligt med iterationer til at afprøve og tilpasse Kulturklubbens aktiviteter og organisering, så der ved endt projektperiode er stærke erfaringer og en velafprøvet model til at fortsætte Kulturklubben. Vi finder det også realistisk, at projektet med et fokus på bæredygtighed og forankring fra dag et, kan nå at afsøge og implementere de mest hensigtsmæssige løsninger på organisering, forankring og økonomisk ramme for at fortsætte aktiviteterne uden projektmidler. Målet er, at kulturklubben kan køre sømløst videre, når projektperioden slutter.

Organisering:

Projektet er organiseret med Friberg Formidling som projektejer og -leder og sekretariat for Kulturklubben.

Vi har tidligere stået for projekterne Demensvenlig kultur på pleje- og dagcentre og Demensvenlig Kulturfestival 2023, hvor 22 kulturinstitutioner fik undervisning og sparring om at lave demensvenlige kulturoplevelser og tilsammen afholdt mere end 55 forskellige arrangementer i projektperioden. En rundspørge fra DR i efteråret 2024 viste at 17 af kulturinstitutionerne et lille år efter projektets afslutning fortsat var i gang med de demensvenlige aktiviteter. [Artikel fra DR](#). Begge projekter blev finansieret af Socialstyrelsen. Vi har lige nu den faglige projektledelse på projektet Sammen Gennem Musikken, som anvender sang og musik som fælles tredje til at afhjælpe ensomhed og funktionstab blandt ældre (65+) i Assens Kommune.

Der er lavet aftaler med følgende samarbejdspartnere:

SMK - Statens Museum for Kunst, Kontaktperson Olivia Skjerk Frankel, Fagansvarlig for publikumsprogrammer og værtskab, Tlf: 25527223, olivia.frankel@smk.dk

Botanisk Have, Kontaktperson Mia Lindegaard Pedersen, Underviser og formidler, Tlf: 61305005, mia.pedersen@snm.ku.dk

Københavns Museum, Kontaktperson Jane Jark Clausen, Leder af Formidling, Samling, Forskning,

Værtskab og Undervisning, Tlf: 26880774, janejj@kk.dk

Ældre Sagen (Landsorganisation), Kontaktperson Lotte Kofoed Hansen, Demenskonsulent i Frivilligafdelingen, Tlf: 23320352, lkh@aeldresagen.dk

Ørestad Plejecenter, Kontaktperson: Helle Damgaard Tvarnø, Aktivitets- og Frivilligkoordinator, tlf.: 24529834, pe13@kk.dk

Plejehjemmet Møllehuset, Kontaktperson: Iris Petra Abildgaard Boye, Kvalitets- og Procesleder, tlf.: 24460877, mf76@kk.dk

Vi har desuden til hensigt at etablere samarbejde med Alzheimerforeningen og Københavns Kommune i forhold til opsporing og rekruttering, men disse aftaler er endnu ikke i hus.

Alle samarbejdspartnere har vi arbejdet sammen med tidligere og med undtagelse af Ørestad Plejecenter kender vi og kontaktpersonerne hinanden. Vi har tidligere arbejdet sammen med SMK, Botanisk Have og Københavns Museum i forbindelse med projektet Demensvenlig Kulturfestival 2023, så de har i forvejen en vis viden om mennesker med demens og demensvenlighed.

Lotte Kofoed Hansen fra Ældre Sagen har vi tidligere arbejdet sammen med i projektet Demensvenlig kultur på pleje- og dagcentre. Hun giver en fantastisk vej ind til lokalafdelingerne, som hun kender virkelig godt. I dette projekt vil hun gøre det væsentligt nemmere for os at få adgang til rekruttering af både deltagere og frivillige hos Ældre Sagen. Lotte er også en rigtig god sparringspartner med stor viden om både målgruppen og frivillighed.

Ørestad Plejehjem har indgået i vores tidligere projekt Demensvenlig kultur på pleje- og dagcentre.

Plejehjemmet Møllehuset har tidligere modtaget undervisning og procesfacilitering om værdig ældrepleje af Projektleder Jonas Holsbæk i regi af Sundhedsstyrelsens rejsehold for værdig ældrepleje, hvor vi havde et godt samarbejde.

Vi starter ud med tre kulturinstitutioner og afprøver om det er godt eller skidt at komme igen mange gange samme sted - hvis ikke, så tilføjes yderligere kulturinstitutioner - det kan også ske med udgangspunkt i deltagernes ønsker (vi har fx tidligere arbejdet sammen med Arbejdermuseet og Frederiksborgmuseerne i forhold til demensvenlige i initiativer).

Faglig kvalitet:

Projektleder og Chefkonsulent Jonas Holsbæk er uddannet ergoterapeut og master i medicinsk videnskab, specialistgodkendt af Ergoterapeutforeningen inden for Gerontologi og en del af Ældre Sagens specialistkatalog inden for demensområdet. Jonas Holsbæk har indgået i Sundhedsstyrelsens rejsehold for værdig ældrepleje i syv år. Jonas Holsbæk har gennemført en lang række projekter, der har mennesker med demens som målgruppe. Jonas har tidligere været ansat som lektor ved daværende PH Metropol, hvor han bl.a. var projektleder på projektet "Ny teknologi til mennesker med demens". Jonas Holsbæk har omfattende erfaring med undervisning og projektledelse - særligt udviklingsprojekter på ældre- og demensområdet, og har gennemført Implement Consulting Groups projektlederkursus for større projekter og porteføljer P-XL.

Chefkonsulent Sara Friberg Busch er cand.pæd. i didaktik og cand.it. i design, kommunikation og medier og har arbejdet med kommunikation, formidling og didaktik i mange forskellige sammenhænge. Sara Friberg Busch har stor erfaring med at gennemføre interviews og observationer, og har desuden erfaring med udarbejdelse af evalueringsrapporter, samt planlægning og markedsføring af events.

Vedhæft fil til A. Tid

Tids- og aktivitetsplan - Kulturklubben for mennesker med demens.pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

Budget 2026 - Kulturklubben.xlsx

Budget 2025 - Kulturklubben.xlsx

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

At leve med en demenssygdom betyder ofte nedsat hukommelse, nedsat initiativ og øget sensitivitet over sansestimuli. Mennesker med demens har derfor risiko for at blive overstimulerede, stressede, miste orienteringen og tabe tråden, når de færdes i det offentlige rum. Derfor kræver det en særlig opmærksomhed og mulighed for tilpasning af kulturtilbud, så de matcher deltagerne, så de bliver udfordret og stimuleret uden at blive overstimuleret. I projektet Demensvenlig Kulturfestival 2023 erfarede vi, at gode sociale relationer, og det at færdes i mindre grupper på tidspunkter hvor der ikke er så meget larm eller skiftende lys gør det muligt at deltage i mange kulturelle oplevelser.

Noget af det vigtigste for at en kulturoplevelse bliver god, handler om kontakten med de mennesker man følges med - dvs. pårørende eller frivillig kulturven. Derfor skal både pårørende og kulturvenner klædes godt på i forhold til, hvordan de bedst kan hjælpe den demensramte ved kulturoplevelsen. Værtsrollen og trygheden ved det kendte ansigt

prioriteres højt og varetages af os fra Friberg Formidling. Det giver mening, fordi vi i projektperioden er i en udviklingsproces, hvor vi alligevel har brug for både at observere og at være i tæt dialog med deltagere, pårørende og frivillige kulturvenner.

Projektmidlerne bruges i høj grad på udvikling, etablering, evaluering og tilpasning af en model for kulturklubben, herunder opsporing og rekruttering, form på demensvenlige kulturoplevelser, understøttelse af samtale og fællesskab, organisering, økonomi, forankring og eksplicitering af de erfaringer og den viden der skabes undervejs. Når dette arbejde er gjort, vil Kulturklubben kunne fortsætte på et meget lavere budget.

7. Evaluering og effektmåling

I projektet er vores målsætning at mindske ensomhed, og skabe trivsel og gode fællesskaber for mennesker med demens og deres pårørende. For at være sikre på at projektet når målene, vil vi spørge ind til deltagernes trivsel, oplevelse af ensomhed og oplevelse af fællesskabet i kulturklubben tre gange: Et spørgeskema ved møder med pårørende og kulturvenner inden de starter i kulturklubben(baseline for effektmåling), midtvejs i projektet samt i slutningen af projektperioden, hvor vi kan få et billede af kulturklubbens påvirkning af trivsel, social aktivitet og trivsel for alle deltagere.

Undervejs ved klubmøder vil vi nedskrive observation samt registrere deltagerantal, og lave et mindre antal interviews for at kunne lave mindre tilpasninger af aktiviteter og give feedback til kulturinstitutionerne.

De deltagere, der efter mindst en deltagelse ikke ønsker at være i Kulturklubben mere, bliver tilbudt en samtale og et spørgeskema om deres oplevelse af fysisk tilgængelighed, om projektet imødekom deres interesser, hvad de kunne ønske sig, der havde været anderledes, samt mulighed for at skrive kommentarer.

Aktivitet	Fase	Udvikling	Afprøvning og tilpasning				Forankring	
		2. kv 2025	3. kv. 2025	4. kv. 2025	1. kv 2026	2. kv. 2026	3. kv. 2026	4. kv. 2026
Planlægning og samarbejde med kulturinstitutioner								
Planlægning og samarbejde med plejehjem								
Rekruttering af kulturvenner								
Opsporing og rekruttering af hjemmeboende deltagere								
Match af deltagere og kulturvenner (via Alzheimerforeningens aktivitetsvenner)								
Møder med pårørende (i hjemmet eller på tlf).								
Møder med besøgsvenner (i hjemmet eller på tlf)								
Klubaktiviteter:								
Opstart af de 6 grupper (navngivet A-F)		2 (A,B)	4 (C,D,E,F)					
Klubmøder		2	18	24	24	24	24	24
Kulturbesøg på plejehjem		2	2	1	1	1	1	1
Pop up-arrangementer				1	1	1	1	1
Kommunikation og formidling:								
Udvikling af informationsmateriale								
Etablering af online platforme (på demensvenligkultur.dk og Facebook)								
Pixibog om projektets resultater og erfaringer								
Poster eller oplæg på Demensdagene 2026								
Bæredygtighed og forankring:								
Afsøgning af organisatoriske løsningsmodeller (fx etablere forening, drift via oplysningsforbund etc.)								
Afsøgning af økonomiske løsningsmodeller (fx brugerbetaling, driftsmidler etc.)								
Evaluerings og effektmåling:								
Spørgeskema ved møder med pårørende og kulturvenner (baseline for effektmåling)								
Observation og interviews (afprøvning og tilpasning)								
Spørgeskema (effektmåling)								
Spørgeskema ved frafald								

6

BUDGET 2025

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Friberg Formidling ApS
Adresse	Vigerslev Allé 58, 1.th., 2500 Valby
Telefonnummer	
e-mail	sara@fribergformidling.dk

Budget**INDTÆGTER**

FX (Slet evt. poster og erstat med andre)

Budget

Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen	667.325
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
INDTÆGTER I ALT	667.325

UDGIFTER

Løn til projektmedarbejdere (note 1)	1061 timer	450 kr	477.450
Klubmøder (note 2)	42 stk		118.200
Kulturbesøg på plejehjem (note 3)	5 stk		30.000
Pop up arrangement (note 4)	1 stk		6.000
Grafiker (note 5)			8.375
Telefon (note 6)			2.300
Årlig revision			25.000

Udgifter i alt**667.325****RESULTAT****0**

Kommentarer/forbehold:

BUDGET 2026

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Friberg Formidling ApS
Adresse	Vigerslev Allé 58, 1.th., 2500 Valby
Telefonnummer	
e-mail	sara@fribergformidling.dk

Budget**INDTÆGTER**

FX (Slet evt. poster og erstat med andre)

Budget

Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen	969.150
	0
	0
	0
	0
	0
	0
	0
INDTÆGTER I ALT	969.150

UDGIFTER

Løn til projektmedarbejdere (note 1)	1272 timer	450 kr	572.400
Klubmøder (note 2)	102 stk		295.800
Kulturbesøg på plejehjem (note 3)	6 stk		24.000
Pop up arrangement (note 4)	6 stk		24.000
Grafiker (note 5)			6.250
Pixibog (note 6)			11.500
Deltagelse ved Demensdagene 2026 (note 7)			9.000
Projekttelefon	12 mdr	100 kr	1.200
Årlig revision			25000

Udgifter i alt**969.150****RESULTAT****0**

Kommentarer/forbehold:

7

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1483102

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
28-02-2025 13:09	28-02-2025 13:36	Udfyldt af Anonym	-
28-02-2025 13:36		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Sammen i Sang – Fællesskab gennem Musik

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

Musik For Alle København

Telefon

+4531455198

Adresse

Kingosgade 13C, 1818 Frederiksberg C

E-mail

kontakt@musikforalle.dk

CVR-nummer

38541706

Projektansvarlig

Nikoline Breienholt

Projektleder/kontaktperson

Ulver Aagaard

Telefon

+4531195786

E-mail

leder@musikforalle.dk

Overordnet projektinformation

Projektets periode

Sommer 2025 - Efterår 2026

Projektets samlede beløb i danske kroner

744.500

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

200-300

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

20-30

Kort resume af projektet:

Et musikprojekt til ældre på plejecentre i KK med start i sommeren 2025 og med slutning i efteråret 2026. Musikprojektet består af koncerter, fællessang og musikquizzes og setuppet er simpelt og fleksibelt med to musikere og et klaver. Vi planlægger at projektet videreføres af frivillige og de ældre, som vi i løbet af projektet vil rekruttere til at deltage.

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

Vores formål er at bringe musik ud til ældre og sårbare borgere, for at forbedre deres trivsel. Vi har en masse forskning og erfaring, der beviser at musik spreder glæde, sammenhold og håb i en hverdag, der kan være udfordrende. Vores mission er at gøre musik tilgængeligt for alle og derigennem forsøge at afhjælpe ensomhed samt bidrage til øget fællesskab og sammenhold. Vi vil sikre projektets bæredygtighed ved at skabe en tradition for sang og musik på de institutioner vi arbejder på, samtidig med at vi opbygger et netværk af ældre frivillige som kan videreføre projektet.

Hvem er jeres primære målgruppe?

Vores primære målgruppe er ældre borgere over 65 år, der, grundet alderdom og sygdom, ikke har de samme muligheder for at komme ud og deltage i kulturelle og sociale aktiviteter som andre. Derfor vil vi møde dem i øjenhøjde, der hvor de er. Vi mener især at borgere med demens er vigtige at nå ud til, og vi ved af tidligere erfaring hvor meget musik kan afhjælpe denne sygdom, fordi det både beroliger og stimulerer hjernen og giver glæde.

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Projektet drives af Musik For Alle, men vi planlægger at gøre brug af 1-2 lønnede musikere i koncert-faserne og til at opkvalificere de frivillige i frivillig-faserne. Efterhånden er det vores ambition at plejepersonalet og især de ældre selv overtager opgaven med at holde gang i den fælles musik. Samtidig vil vi løbende arbejde på at opbygge et netværk af udefrakommende frivillige, som kan videreføre projektet efter endt finansiering.

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Vores to målgrupper

Projektet er i første omgang målrettet sårbare demente ældre borgere over 65 år på plejecentrene Damsøgård og Bonderupgård, som er specialiseret i demens. Årsagen er, at de ældre borgere på kommunens plejecentre er sårbare. Deres hverdag er ofte fyldt med udfordringer relateret til både sygdom og dertilhørende funktionsnedsættelser, men også i høj grad ensomhed og social isolation. Dette gør dem til en sårbar befolkningsgruppe.

Derudover vil vi gradvist inkludere flere af de ældre over 65, der ikke almindeligvis deltager i aktiviteter og fællesskaber som frivillige. Det vil vi gøre ved at opspore ældre, der er i risiko for social isolation. Det kan eventuelt være efter pension, efter tab af ægtefælle, efter skilsmisse eller efter længere sygdomsforløb. Formålet med at fokusere på denne gruppe som frivillige, er at de på sigt kan overtage projektet og på den måde finde mening med livet ved at være deltagende borgere.

Grunden til at vi har valgt at fokusere på disse to målgrupper er, at vi med vores ekspertise i musik, som er et kraftfuldt redskab til at fremme social integration og skabe glæde, kan bidrage til at styrke de ældres mentale og fysiske velvære.

Vi ved også at ferier og højtider kan være en ekstra ensom tid for begge målgrupper. For de demente borgere på plejecentrene, fordi der er færre aktiviteter end normalt. Og for de ældre frivillige fordi deres begrænsede sociale aktivitet vil virke særligt påfaldende i ferier og omkring højtider. Derfor ønsker vi at starte projektet netop i sommerferien, gerne udendørs, og følge op på det i de efterfølgende ferier og højtider. I de perioder hvor vi ikke er aktive ude på plejecentrene, vil vi arbejde på at opspore sårbare ældre, og integrere dem som frivillige på projektet.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Projektets formål er at skabe et inkluderende fællesskab for ældre borgere over 65 år, som er i risiko for ensomhed og mistrivsel, eller som ikke normalt deltager i aktiviteter.

Metode til at opsøge udsatte ældre som frivillige til musikaktiviteter

Ifølge planen for projektet, starter vi med at opbygge en relation mellem vores musikere og de ældre samt de ansatte på plejecentrene hen over sommeren 2025. I løbet af efteråret vil vi gennem forskellige tiltag opspore udsatte ældre, der i første omgang kan fungere som hjælpere i projektet. I løbet af året er det planen, at de frivillige skal føres mere og mere ind i projektet, for på sigt at overtage ansvaret for at videreføre projektet.

Vi har tænkt os at skabe opmærksomhed på projektet ved at række ud til en række organisationer som fx. Ældresagen. Derudover vil vi indlede et samarbejde med kommunale sociale instanser, kommunens praktiserende læger m.fl. som kan formidle kontakt mellem ældre med interesse for og evner inden for musik og os. Vi vil i løbet af vores evalueringsfaser udarbejde og afprøve nye metoder til at rekruttere flere frivillige og modtagere af projektet.

Perioder for koncerter og musikaktiviteter

Vi har tænkt os at aktiviteterne primært vil ligge i og omkring ferieperioder og højtider, idet

mange sårbare ældre føler sig særligt ensomme i de perioder, pga. færre aktiviteter på ældre- og plejecentre. Vores plan er at indlede projektet i juni 2025. Her vil vi gennem musikalske aktiviteter skabe en tryk og meningsfuld platform for socialt samvær. Aktiviteterne omfatter koncerter, fællessange og musikquizzes og vi vil skabe et rum for de ældre, hvor de kan opleve glæden ved musik og fællesskab.

Musikpædagogik

Vi anvender især empowerment i vores tilgang, for netop at styrke de ældres følelse af kontrol og ejerskab over deres deltagelse. Ved at inddrage de ældre i fx sangvalg og generel planlægning af dagens lokation af aktiviteten, skaber vi et miljø hvor de føler sig hørt og værdsat. Dette er især vigtigt for os, fordi vi kommer på besøg i deres hjem og derfor er det vigtigt at beboerne nyder at have os på besøg og at vi og de frivillige efterhånden bliver velkendte og trygge ansigter.

Vi har et mål om at opstarte fællessang og musikaktiviteter på plejecentrene, hvor de ældre, der ellers ville have svært ved at deltage i sociale aktiviteter, får mulighed for at være med i et trygt og åbent fællesskab. Gennem fællessang skaber vi aktiviteter, de fleste kan være med til eller være observatører på. Formålet er både at give deltagerne en følelse af samhørighed og at fremme mental sundhed ved at synge sammen og lytte til hinanden. Det vil vi gøre ved at anvende musikkens stærke forbindelse til følelser og minder, og ved at synge velkendte sange. Med den musikalske deltagelse i aktiviteterne, kan de ældre få en følelsesmæssig oplevelse, der styrker deres trivsel.

Ud fra vores erfaring kan vi med sikkerhed sige at det største behov er forudsigelighed. Det er vigtigt at musikerne kommer regelmæssigt for at opbygge en tryk relation, men også for at beboerne ved hvornår vi kommer og hvad de kan forvente. Derfor er der et stort behov for solid planlægning gennem alle projektets faser. Derudover kræver det stort nærvær at spille og synge for og med ældre - der er brug for konstant menneskelig kontakt og føling med stemning og energi i rummet, samt at skabe et bånd til beboerne. Til sidst er der også behov for at plejepersonalet hjælper med at få beboerne ud af deres værelser/hjem og gøre dem interesserede i at deltage i aktiviteterne, som vil føles nye og måske lidt skræmmende til at begynde med.

Evalueringsfaser og justering af projektmål

Vi har tilrettelagt forløbet i fire faser, som vi vil veksle mellem gennem hele projektet.

- Opstartsfase: koordinering med plejepersonale og senere senere i projektet også frivillige
- Koncertfaser: gennemførelse af koncerter og musikaktiviteter. Senere i projektet vil der også optræning af frivillige i arbejdsopgaverne
- Evalueringsfase: evaluering af de tidligere faser og inkorporering af erfaringer i planer for det videre forløb.
- Frivilligfase: afsøge hvilke muligheder vi har for at opspore ældre i risiko for social isolation, der kan fungere som frivillige. Samtidig vil vi også se på hvordan man kan finde andre frivillige. Når denne fase gentages senere i forløbet, er det intentionen at erfaringer som er blevet tydeliggjort i evalueringsfaserne bliver implementeret fremadrettet.

Grunden til, at vi har valgt den model, er for at kunne evaluere og justere på projektet løbende. Det giver os mulighed for at kunne overdrage mere og mere af ansvaret for projektet til plejepersonale og frivillige. Det er vores forhåbning, at det vil resultere i at de kommer til at føle et tiltagende ejerskab over deres del af projektet og at det vil øge projektets bæredygtighed.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

Ved at have to grupper af udsatte ældre, hvoraf den ene fungerer som frivillige for den anden gruppes aktiviteter, er det vores forhåbning at skabe et bæredygtigt fællesskab for og

mellem de to grupper ældre. Intentionen er at forøge livskvaliteten for begge grupper, ved at skabe en følelse af at gøre noget med og for andre mennesker.

De demente

Vi besøger plejecentrene i ferier og omkring højtider, hvor vi synger for og med de ældre, hvilket giver dem mulighed for at mødes og deltage i sociale aktiviteter i et afslappet miljø. Samtidig får vi lokket dem ud af deres boliger, for at samles på fællesarealerne og udendørs så meget som muligt. Det er vores erfaring at netop de differentierede deltagelsesmuligheder, der ligger i fællessang og andre musikaktiviteter, er gavnlige for at skabe varige relationer mellem ældre demente.

Ældre i fare for social isolation

Derudover håber vi på at kunne skabe kontakt til musikinteresserede ældre, der har lyst til at blive frivillige på projektet, både under og efter projektets afslutning. Vi vil støtte dem og undervise dem i at starte fællessange og musik initiativer sammen med beboerne, ved hjælp af empowerment-metoden. Som nævnt i ovenstående vil vores fokus være på at de frivillige består af ældre der er i risiko for at ende i social isolation. Intentionen er, at de ældre frivillige får mulighed for at opleve et meningsfuldt fællesskab, både de frivillige imellem, med de ansatte på plejecentrene og med de demente borgere. Idet de frivillige er et bærende element i aktiviteterne, er det vores forhåbning, at de vil synes at deres deltagelse som frivillige er meningsfuld.

Plejecentrenes engagement

For at sikre, at fællesskabet fortsætter efter projektets afslutning, vil vi for det første give plejepersonalet de nødvendige værktøjer til at fortsætte med fællessang og musikalske aktiviteter. Da de ældre selv har deltaget i aktiviteterne, forventer vi også, at de vil gribe muligheden for at blive ved med at deltage, når projektet fortsætter på egen hånd. For at facilitere projektets levedygtighed, stiller vi derudover musikalske materialer til rådighed og opkvalificerer plejecentrenes personale. På den måde bliver de i højere grad i stand til at facilitere musikalske tilbud fremadrettet. Der er også potentiale for, at de kan fortsætte med at samles og blot lytte til musik sammen, hvilket vil styrke det sociale fællesskab og de relationer, der er blevet skabt gennem projektet.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

De frivillige har to roller i vores projekt. Den første er som en del af vores målgruppe af udsatte og sårbare ældre, som beskrevet i ovenstående. Den anden er som facilitatorer og ansvarlige for aktiviteterne.

Frivillighed er dermed en central del af projektet, da de frivillige er med til at skabe et nærværende og inkluderende fællesskab blandt de ældre. De frivillige deltager aktivt i de musikalske aktiviteter som fællessang, hjælper med at lede sangene og skaber en tryk og engagerende atmosfære. Deres rolle er at stimulere deltagelse, skabe relationer og styrke fællesskabet mellem de ældre.

Frivilliges bidrag gør en stor forskel, da deres personlige engagement og nærvær hjælper de ældre med at føle sig set og hørt, hvilket gør aktiviteterne mere meningsfulde for alle involverede.

Musik For Alle vil i løbet af projektet, vejledt af evalueringsfaserne, udvikle de frivilliges evner ved at træne dem i værktøjer til at skabe musikalske tilbud rettet mod demente. På den måde giver vi projektet de bedste muligheder for at fortsætte, når finansieringen udløber.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

Projektet er realistisk at gennemføre inden for tidsrammen fra sommeren 2025 til efteråret 2026. Forløbet er struktureret i faser, der sikrer en glidende implementering, løbende evaluering og en gradvis overdragelse til frivillige og plejepersonale. Denne tilgang giver mulighed for justeringer undervejs og sikrer, at projektet kan fortsætte efter den finansierede periode.

Projektet organiseres i tæt samarbejde med plejecentrene, og der lægges en fast tidsplan for hele projektets udførelse. Det er vigtigt at beboerne ved præcis hvornår vi kommer, så det passer ind i plejecentrenes skema samt beboernes hverdag og daglige rutiner. Vi holder løbende møder med de frivillige og plejepersonalet, og vi holdes dermed opdateret på plejecentrenes atmosfære og fejringer/udfordringer, der kan gøre at eventuelle aktiviteter skal justeres eller flyttes. Der hænges udførlige planer op for vores aktiviteter, så beboerne og plejepersonalet altid kan orientere sig om hvornår vi kommer.

Den faglige kvalitet af projektet grunder i både Musik For Alles musikfaglige kompetencer, og vores erfaring med at arbejde med ældre. Vi har netop afsluttet et lignende projekt på Peder Lykke Centret på Amager, der er et demenscenter. Projektet Tidens Toner var et forløb der arbejdede med at nedbringe ensomhed blandt ældre demente, her i et udsat område med meget social isolation.

Vi afholdt ugentligt små koncerter rundt om på centrets 6 stuer. De ældre blev hver uge mere og mere inddraget i musikvalg og fællessang. Vi erfarede fra både musikerne og plejepersonalet, hvordan de ældre støt og roligt fik mere overskud, glæde og tilmed, for nogle, et mindre behov for medicin. Vores musikere har ikke blot erfaring med at optræde for og med ældre borgere, og her især ældre der lever med demens, men også med hvordan man gebærder sig i et sådanne miljø, hvor uforudsigelighed, tilpasning og rummelighed er en stor del af arbejdet.

Netop fordi vi har så gode erfaringer, fandt vi det interessant at udvide projektet med en gruppe frivillige ældre, der selv er i fare for at ende i social isolation. På den måde anvender vi de kompetencer og den viden vi allerede har og udvider med de nye erfaringer, som vi forventer at få i løbet af projektet.

Vedhæft fil til A. Tid

tidsplan sammen i sang 2025.pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

Budget detaljeret.pdf

budget kk skema- Pulje til udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre.xlsx

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

For at sikre at projektet har et økonomisk ansvarligt omfang, har vi planlagt et relativt lille team af administrativt personale og udøvende musikere, med et begrænset brug af materiale. Det musikalske materiale kan genbruges på forskellige stuer og på samtlige plejecentre, og på den måde nedbringer vi antallet af øvetimer for musikerne. Derved sikrer vi at hoveddelen af budgettet kan målrettes flere besøg og altså mere musik til målgruppen.

Vi kan altså sikre at projektet har størst mulig værdi for den enkelte. Det at projektets to målgrupper faciliterer hinandens aktiviteter sikrer igen, at vi opnår det størst mulige udbytte af projektstøtten.

Samtidig kan projektets pris anses som en etableringsomkostning på et projekt, der kan videreføres af frivillige, de demente borgere og plejepersonalet på plejecentrene uden yderligere kommunal finansiering. Dermed kan man nå endnu flere borgere over en længere årrække.

7. Evaluering og effektmåling

Vi vil i Musik For Alle internt evaluere projektet, både løbende og som slutevaluering. Dette gøres i tæt samarbejde med plejecentrene og de frivillige. Der vil især blive lagt vægt på plejepersonalets vurderinger, for det er dem, der har den daglige kontakt med beboerne. Det gør dem særligt egnede til at vurdere og melde tilbage, hvad beboere mener om aktiviteten samt om dens virkning på beboernes hverdag. Vi vil løbende evaluere med personale og ledere på plejecentrene, om eventuelle rettelser eller nye input vi kan bruge til at forbedre projektet.

Vi vil sideløbende evaluere med projektets frivillige. Her vil fokus være på hvordan deres oplevelse og udbytte af det at være en del af projektet er, og om de oplever en øget følelse af at være en vigtig del af samfundet. Samtidig vil vi have fokus på at få inkorporeret de frivilliges tanker om projektet og hvordan det kan videreudvikles. Det vil vi gøre for at de frivillige føler ejerskab over det projekt, som de i fremtiden kommer til at være ansvarlige for at videreføre.

Tidsplan - Sammen i Sang

	Damsøgård	Rejsetid	Bonderupgård
Juni 25 Opstartsfase	Opstartsmøder med begge plejecentre, planlægning og øvetid		
Juli 25 Koncert fase ca. 10 besøg	2 timer pr. besøg Koncert / Fællessang / Musikquiz	30 min	2 timer pr. besøg Koncert / Fællessang / Musikquiz
August 25 Koncert fase ca. 10 besøg	2 timer pr. besøg Koncert / Fællessang / Musikquiz	30 min	2 timer pr. besøg Koncert / Fællessang / Musikquiz
September 25 Evalueringsfase	Evaluering af sommerens koncerter på begge plejecentre Omsætte erfaringer til handleplan for rekruttering af frivillige		
Efterår 25 Frivillig fase	Udvikle strategi for hvordan vi får kontakt til frivillige Rekruttering og træning/opkvalificering af frivillige		
December 25 Koncert fase 2 besøg	2 timer pr. besøg + frivillige Julekoncerter/fælles sang/musikquiz. Inkorporering af frivillige i julekoncerter	30 min	2 timer pr. besøg + frivillige Julekoncerter/fællessang/ musikquiz. Inkorporering af frivillige i julekoncerter
Januar 26 Evalueringsfase	Evaluering af koncerterne Omsætte erfaringer til handleplan for rekruttering af frivillige		
Forår 26 Frivillig fase	Udvikle strategi for hvordan vi får kontakt til flere frivillige og hvordan vi fastholder, træner og rekrutterer flere frivillige. Tage kontakt til flere plejecentre.		
Forår 26 Koncert fase 2 besøg	2 timer pr. besøg + frivillige Forårskoncerter Inkorporering af frivillige i	30 min	2 timer pr. besøg + frivillige Forårskoncerter Inkorporering af frivillige i forårskoncerter

	forårskoncerter		
Maj 26 Evaluerings- og frivillig fase	Evaluering af koncerterne Omsætte erfaringer til handleplan for rekruttering af frivillige Udvikle strategi for hvordan vi får kontakt til flere frivillige og hvordan vi fastholder, træner og rekrutterer flere frivillige. Tage kontakt til flere plejecentre.		
Juni 26 Opstartsfase	Opstartsmøder på plejecentre om sommerens koncerter, planlægning og øvetid + planlægning med frivillige		
Juli 26 Koncert fase ca. 10 besøg	2 timer pr. besøg + frivillige Koncert / Fællessang / Musikquiz	30 min	2 timer pr. besøg + frivillige Koncert / Fællessang / Musikquiz
August 26 Koncert fase ca. 10 besøg	2 timer pr. besøg + frivillige Koncert / Fællessang / Musikquiz	30 min	2 timer pr. besøg + frivillige Koncert / Fællessang / Musikquiz
September 26 Evalueringsfase	Evaluering af hele projektet på begge plejecentre Evaluering af hele projektet med frivillige Sparring med frivillige om projektets fortsættelse uden os		

7

BUDGET 2025

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Musik For Alle København
Adresse	Kingosgade 13C, 1818 Frederiksberg C
Telefonnummer	38541706
e-mail	kontakt@musikforalle.dk

Budget**INDTÆGTER**

FX (Slet evt. poster og erstat med andre)

Budget

Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen	0
Tilskud fra sponsorer	0
Tilskud fra fonde	0
Honorarer	0
Billetindtægter/egenbetaling	0
Øvrige indtægter, specificeret	0
	0
	0
INDTÆGTER I ALT	0

UDGIFTER

Admin

Honorarer til musikere	115.200
Transportudgifter	0
Opholdsudgifter	0
Forplejning	0
Øvrige omkostninger, specificeret	0
Hvis der søges om lønmidler, indsæt timepris og antal timer	0
	0
Udgifter i alt	115.200

RESULTAT**-115.200**

Kommentarer/forbehold:

8

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1463411

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
28-02-2025 18:41	28-02-2025 23:56	Udfyldt af Anonym	-
28-02-2025 23:56		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Meningsfuld Mandag

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

Et Rigtigt Menneske

Telefon

+4561302860

Adresse

Knuthenborgvej 5, Maglemer, 4930 Maribo

E-mail

info@etrigtigtmenneske.org

CVR-nummer

45383067

Projektansvarlig

Kristian Sebbesen

Projektleder/kontaktperson

Kristian Sebbesen

Telefon

+4525889861

E-mail

sebbesen@etrigtigtmenneske.org

Overordnet projektinformation

Projektets periode

Primo Maj 2025 til Ultimo Maj 2026

Projektets samlede beløb i danske kroner

2.542.119

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

240

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

120 ældre frivillige

Kort resume af projektet:

Pilotprojektet Meningsfuld Mandag har til formål at forbinde ca. 120 unge 1.g'ere fra et gymnasium i københavn med et tilsvarende antal enlige ældre mennesker i lokalområdet i 2025-26 og opbygge rammerne for udviklingen af venskaber og bånd på tværs af generationerne.

Projektet sørger for, at alle elever og ældre har et bestemt menneske, de mødes jævnligt med. Det er vores overbevisning, at det er vigtigt for opbyggelsen af dybere relationer, at møderne bygger på gensidig gavmildhed, er jævnlige og gentages mange gange. Møderne kan hjælpe både de unge og de ældre med at opleve trivsel og mening, da de lærer at arbejde med en åben indstilling og respektfuld omgang med hinanden. Både de unge og de ældre kan lære at være en slags sponsorer for hinanden, hvor de kan give respekt, nærvær og anerkendelse og bryde ensomhedens onde cirkel. Gymnasierne kan se sig selv i projektet, da det desuden understøtter deltagernes faglighed og almene dannelse.

Det er meningen, at Meningsfuld Mandag skal vokse til at inkludere flere gymnasier og ældre i 2026-27, og at projektet vokser på længere sigt, så alle gymnasieelever i Danmark møder og forbinder sig med et ældre menneske i lokalområdet.

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

Foreningen Et Rigtigt Menneskes formål er at forbinde generationerne ved at skabe venskaber mellem unge og ældre i sårbare positioner. Gennem trygge relationer baseret på gavmildhed og frivillighed arbejder Et Rigtigt Menneske for, at alle kan opleve mening, fællesskab og tilhørsforhold.

Hvem er jeres primære målgruppe?

Unge og ældre danskere

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Både de unge og ældre tager aktivt del i at drive Meningsfuld Mandag. Ældre åbner for eksempel deres hjem op og driver cafeen på gymnasiet. De unge og gymnasielærerne er med til at planlægge og afvikle arrangementer på gymnasiet. Altsammen understøttet af lønnede medarbejdere fra Et Rigtigt Menneske, der sætter rammerne og giver projektet retning.

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Målgruppen med relevans for denne ansøgning er enlige ældre mennesker, som mangler jævnlig adgang til familie og netværk i København.

Det er vores erfaring fra hjemmeplejen, at mange enlige ældre sidder alene i en lejlighed det meste af tiden, selvom der er andre enlige tæt på som de kunne ses med og række ud til. Det er som om, at der mangler en kultur, hvor man rækker ud til hinanden. Det bliver let en vane at være alene, selvom man har meget at give og meget på hjerte.

Ensomhedens onde cirkel betyder, at den enlige ældres begyndende ensomhed kan føre til social tilbagetrækning, som kan forværre negative tanker og kognitive mønstre. Dette fører til øget social angst og endnu mere tilbagetrækning og også fysisk sygdom, som så igen forstærker ensomheden.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Vi sigter mod at samarbejde med hjemmeplejen samt diverse foreninger af pensionister i opsporingen af enlige ældre, som mangler jævnlig adgang til familie og netværk, og som derfor er i risiko for at opleve social isolation, ensomhed og mistrivsel.

Vi mener, at der er et stort og nærmest uudnyttet potentiale i at bringe disse ældre sammen med unge gymnasieelever.

Vores tilgang til bekæmpelse af ensomhed går gennem udviklingen af en gavmild kultur og indstilling, og erkendelsen af, at man sagtens kan være gavmild, selvom man er ensom.

Mange ensomme tror ikke der er brug for dem, men det er der!

Når eleverne lytter til de ældre menneskers livshistorier, og omvendt, kan de opdage, at selvom de har været unge i meget forskellige tider, er de måske ikke så forskellige, når det kommer til stykket.

Samværet kan desuden være meningsgivende gennem glæden ved at give noget videre, hjælpe til eller måske bare, at være der for et andet menneske.

I samværet på tværs af generationerne bliver vi desuden bevidste om, at ungdom, kraft og kærlighed såvel som sygdom, alderdom og død er livets grundlæggende vilkår. Herigennem kan vi opdage, at vi alle er i samme båd.

Opbyggelsen af venskaber mellem unge og ældre, kan være livsforandrende og føre til større ydmyghed og taknemmelighed.

Meningsfulde oplevelser af noget fælles tredje i byen, naturen og på cafeen på gymnasiet, som er drevet af frivillige ældre og unge, kan desuden give de ældre adgang til og oplevelsen af at være del af noget større og et meningsfuldt fællesskab.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de

ældre

De gentagne mandagsbesøg med meningsfuldt indhold, skaber forbindelser mellem de ældre og med de unge, og projektet åbner muligheden for, at de kan fortsætte med at mødes jævnligt efter projektets afslutning, gennem hele gymnasietiden og efterfølgende. Det at kende et menneske fra en anden generation og heppe på hinanden og følge hinanden gennem tykt og tyndt, kan give et trygt, lyst og meningsfuldt holdepunkt for begge parter i en virkelighed som ellers kan forekomme ensom og trist.

Desuden kan de ældres engagement i mandagscafeen og i foreningen på længere sigt resultere i venskaber og bånd mellem de ældre, og de kan så inspirere andre ældre til at melde sig ind i foreningen.

Det er vores mål at dokumentere projektet på en sådan måde, at de ældre og de unge selv kan vise gennem video, billeder og direkte til deres netværk og i mediernes, hvor vigtig forbindelsen mellem generationerne er, og at projektet dermed kan blive bæredygtigt og et springbræt til at sprede projektet i hele landet.

Det er desuden visionen, at projektet skal inspirere unge til at række ud til deres egne bedsteforældre. At de unge genopdager, hvor vigtige de ældre er for samfundet og os alle.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Alle de ældre som er med i projektet er frivillige og det vigtigste bærende element.

Formålet med projektet er at inspirere og løfte de ældre til at opdage hvor meget de har at give, og hvor vigtig deres livserfaring og nærvær kan være for andre mennesker. De ældre kan melde sig ind i foreningen og blive aktive på forskellig vis.

De ældre kan opleve det meningsfulde i at hjælpe et ungt menneske godt på vej i verden.

Deres engagement i cafeen på gymnasiet, i foreningen generelt og på busturene med de unge og ældre, kan resultere i varige venskaber mellem unge og ældre og de ældre indbyrdes.

Efterhånden som kendskabet til projektet bliver udbredt, kan elever og ældre melde sig og blive kulturbærere i foreningen, i projektet og i cafeen.

Det er således vores mål at gøre os selv overflødige på længere sigt.

Nye gymnasier kan melde sig og lærere kan bruge undervisningsmaterialerne. Nye ældre og unge kan melde sig i resten af landet og vi arbejder med en idé om at udvikle en platform på hjemmesiden hvor både matching og møder kan organiseres centralt.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

B. Organisering

Projektet finder sted hjemme hos de ældre, på gymnasiet, i bussen og i naturen/byen hver mandag eftermiddag fra 1. september til 1. Maj. Eleverne bliver matchet med frivillige ældre

fra lokalområdet, så de er klar til det første møde i begyndelsen af september 2025.

Forinden er vi kommet på drop-in besøg på gymnasiet for at forberede og inspirere eleverne til forløbet.

Vi har også forinden rekrutteret ældre i lokalområdet i samarbejde med hjemmeplejen og foreninger af pensionister, og er kommet ud på besøg til alle de ældre for at fortælle om og forberede til projektet.

Projektet begynder med en opgave i dansk i et forløb om skriftlighed, hvor eleverne skal interviewe den ældre og lave en portrætartikel. Opgaven er udarbejdet i samarbejde med journalist Liv Mygind, som laver livshistorier med ældre og Lotte Prætorius fra Dansklærerforeningen.

Derefter skal eleverne gå til håndet et par gange hos den ældre, hvor samværet mere handler om hygge og måske at hjælpe lidt til med et par ting.

Så kommer der et undervisningsforløb i historie, som er udarbejdet i samarbejde med projektet Vores Historie fra SDU. Eleverne fungerer her som borgerforskere. De lærer at lave kvalitative interviews, hvor de spørger de ældre til hvordan de oplevede familiestrukturernes ændringer i 60'erne og 70'ernes familievolution.

Efter disse fagligt funderede forløb er afsluttet, kommer vores ven Brumme, som er rutebuschauffør og henter eleverne. Så kører vi i Meningsfuld Mandagsbussen ud for at hente alle de ældre og vender tilbage til gymnasiet. Her mødes vi i auditoriet, hvor Kristian og Kristian fortæller om foreningen Et Rigtigt Menneske og potentialerne i projektet Meningsfuld Mandag.

Eleverne og de ældre går i de følgende mandage i gang med forskellige opgaver om skønhed og kunst som udmunder i en juleudstilling på gymnasiet.

Meningsfuld Mandagscafe

Inspireret af caféen *Vollpension* i Wien som er en stor succes, planlægger vi at de ældre og unge kan lave en hyggelig Meningsfuld Mandagscafe på gymnasiet. De ældre kan tage kage og kaffe med, et udvalg kan stå for indkøb af hyggelige genbrugsmøbler og lamper osv.

Det er meningen at cafeen efter den er startet op af projektet, kan køres videre af et udvalg bestående af frivillige ældre og unge. I cafeen kan man lave lektier, gruppearbejde, hygge, spille spil, læse og elever kan spille musik etc. De ældre bager kager og tager med. Det er skønt for 1. G'erne og de ældre sammen at lave cafe for alle eleverne på skolen.

Vores fælles historie - Vores fælles fremtid

Forbindelsen mellem generationerne giver de unge og de ældre mulighed for at opdage, at vi alle står på skuldrene af de tidligere generationer og at vores samfund er en kontrakt mellem de døde, de levende og de der endnu ikke er blevet født.

Et tema her er, hvad helte og menneskelige eksempler betyder for os.

Vi læser historier om mennesker der har gjort en forskel og taler sammen om hvad de har betydet for samfundet (og for os).

Hvordan kan vi anskue vores fælles historie med livsmod, glæde og taknemmelighed og vores fælles fremtid med livsduelighed, klarhed og optimisme?

Vi tager på nationalmuseet, til mindelunden og på frihedsmuseet, og vi tager med bussen ud i naturen og nyder det danske forår sammen.

Lærerne i historie, samfundsfag, engelsk og dansk kan vælge at inddrage forløbet i

undervisningen.

Afslutning

Projektet afsluttes mandag d. 27. April til Meningsfuld Mandag temadag på gymnasiet, hvor alle de ældre, eleverne, lærere og danske medier er inviteret. Der vil være billeder og videoer af gyldne momenter fra de meningsfulde mandage. Der vil være både ældre og elever, som fortæller om hvad de har oplevet. Vi kommer også med et oplæg om potentialet for at bringe ældre og unge sammen og hvordan man kan blive frivillig i foreningen og bære projektet Meningsfuld Mandag videre. Rektor vil også holde et oplæg om potentialet for gymnasieskolen.

Der vil være åbent i cafeen, hvor man kan møde deltagerne i projektet.

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

Vi har brug for hinanden

Samværet på tværs af generationerne har indtil for ca. 60 år siden altid været et grundlæggende livsvilkår i Danmark. Som følge af de begrænsede ressourcer, har vi haft brug for hinanden og delt livet og fulgt hinanden. Samværet, som også har været religiøst funderet, har givet os følelsen af, og troen på, at høre til og at være en del af noget større end os selv.

Sekularisering, individualisering, industrialisering, urbanisering og udviklingen af velfærdsstaten har skabt materiel velstand og gode livsvilkår for den enkelte dansker. Men udviklingen har også haft ikke intenderede sociale konsekvenser. Som den verdenskendte psykolog og tidligere kz-fange Viktor Frankl udtrykte det i 1995:

“Velfærdsstaten har opfyldt alle tænkelige menneskelige behov undtagen det vigtigste: Behovet for mening.”

Mange ældre sidder alene et sted i Danmark, langt fra deres børn og børnebørn og har alt for lidt forbindelse til andre mennesker. Mange unge oplever, på trods af at være mere "forbundet" end nogensinde før, voksende ensomhed og meningsløshed.

En velfungerende hjemmepleje og sociale ydelser kan give et indtryk af, at de ældre ikke har brug for de unge længere, og at de unge ikke har brug for de ældre. Dette mener vi er grundlæggende forkert.

Vi har brug for hinanden, og det er vores overbevisning, at en gavmild indstilling er det vigtigste middel til at bryde ensomhedens og meningsløshedens onde cirkel.

Noget af det mest gavmilde man kan gøre for et andet menneske i denne tid er at lytte og være nærværende. Dette nærvær gør det muligt, at de ældre og de unge sammen kan skabe og opleve noget smukt, kulturelt og åndfuldt. Hjemme hos den ældre, ude i byen og i naturen og på gymnasiet.

Vedhæft fil til A. Tid

aktivitetsplan.pdf
projektoverblik.pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

MM budget – Pulje til udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre.xlsx
handout.pdf

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

Samlede økonomi og fordeling

"Meningsfuld Mandag" forbinder i 2025/2026 ca. 120 unge 1.g'ere og 120 enlige ældre i København, i alt 240 borgere, med samlede udgifter på 2.591.937 kr. og indtægter på 2.783.937 kr. Indtægterne fordeler sig således:

- Projekttilskud fra Københavns Kommune: 1.271.059 kr. (ca. 46,5 %).
- LB Foreningen: 1.271.059 kr. (ca. 46,5 % – endnu ikke bevilget).
- Egenbetaling fra ældre: 72.000 kr. (ca. 2,6 %).
- Egenbetaling fra gymnasium: 120.000 kr. (ca. 4,4 %).

Denne fordeling afspejler en balanceret finansieringsmodel, der både gør projektet muligt og lægger grunden til fremtidig udbredelse af "Meningsfuld Mandag" i København og resten af Danmark. De to store bidrag fra Københavns Kommune og LB Foreningen (hver ca. 46,5 %) dækker væsentlige udgifter til projektledelse og kommunikation, som er afgørende for at nå 240 borgere og skabe 120 nye venskaber. Projektets realiserbarhed afhænger af LB Foreningens bevilling, som endnu ikke er bekræftet; uden denne må vi skalere ned eller finde alternative midler. Egenbetalingen fra ældre (600 kr. pr. person) og gymnasium (1.000 kr. pr. elev) holdes lav (i alt ca. 7 %), da vi ikke ønsker, at økonomi skal afholde nogen fra at deltage. Samtidig ser vi egenbetaling som en måde at vise, om deltagerne værdsætter projektet – for ældre, der ikke kan betale, dækker vi det fulde beløb. Det positive resultat på 192.000 kr. styrker foreningens økonomi, da vi i 2025 ikke modtager § 18-midler og ikke er berettiget til tips-lottomidler pga. foreningens unge alder, hvilket gør det svært at dække administrative udgifter andetsteds.

Argumentation for fordelingen

Den næsten lige fordeling mellem Københavns Kommune og LB Foreningen understreger en partnerskabsbaseret tilgang, hvor kommunal støtte til sårbare ældre matches af en ekstern aktør, der arbejder for at fremme trivsel i gymnasieskolen. Egenbetalingen er minimal, men essentiel: For ældre sikrer vi inklusion ved at dække udgifterne ved behov, mens gymnasiets bidrag (ca. 4,4 %) investerer i elevernes trivsel, almindelse og faglige udbytte.

Er det dyrt? Økonomi pr. borger

Med udgifter på 2.542.119 kr. og 240 deltagere koster projektet ca. 10.600 kr. pr. borger over ni måneder. I første år skabes 120 venskaber, svarende til ca. 21.200 kr. pr. venskab, hvilket er sammenligneligt med udgifterne til etablerede tilbud som Voksenven. For Københavns Kommune er udgiften kun halvdelen (1.271.059 kr.), altså ca. 10.600 kr. pr. venskab.

Vi forventer at nedbringe omkostningerne markant, når projektet udbredes til flere gymnasier og kommuner, og tidligere deltagere bliver frivillige kulturbærere, der selvstændigt driver det videre lokalt. Ved at forankre projektet i gymnasieskolen og hjemmeplejen kan vi reducere udgifterne til at forbinde unge og ældre til et minimum, langt under sammenlignelige tilbud.

Kan vi levere?

Som nystartet forening mangler vi den troværdighed, etablerede aktører har opbygget gennem årene. Københavns Kommune kan derfor have betænkeligheder ved at bevilge 1.295.969 kr. For at minimere risikoen foreslår vi, at udbetalinger knyttes til milepæle: en samarbejdsaftale med et gymnasium og tilmelding af ældre til projektet. Allerede tidligt vil det vise sig, om projektet bærer gennem deltagernes engagement – se projektoverblikket for detaljer.

Den langsomme eller hurtige version

Vores højeste prioritet er at forbinde ældre og unge – "få jord under neglene". Projektet kan gennemføres i en slank version uden hjemmeside og omfattende kommunikationsmateriale

(240.000 kr.), hvis nødvendigt. Men vi søger støtte til hele pakken, da synlighed og formidling er afgørende for at udbrede "Meningsfuld Mandag" til hele København og Danmark. Budgettet er elastisk og kan tilpasses bevillingen og udfaldet af LB Foreningens ansøgning.

Projektets drivkraft og lønfastsættelse

Projektet bæres af grundlæggerne, Kristian Zacho og Kristian Sebbesen, hvis kvalifikationer og motivation fremgår af det vedlagte handout.pdf (bagerst). Vores løn under projektledelse (1.482.164 kr.) er baseret på erfaring og anciennitet fra tidligere ansættelser og afspejler et rimeligt niveau for at koordinere 240 borgere. Foreningen planlægger at indgå en aftale med en akademikerforening, så medarbejderne omfattes af en overenskomst med gældende lønstandarder.

Udgifter til administration, ekstern assistance og forsikringer

Foreningens eneste aktivitet er "Meningsfuld Mandag". Projektmedarbejderne er ansat af foreningen Et Rigtigt Menneske og bruger dens lokaler og udstyr. Udgifter til administration (170.518 kr.), ekstern assistance (94.500 kr.) og forsikringer (7.050 kr.) er fordelt efter en nøgle, der afspejler den andel, arbejdet med "Meningsfuld Mandag" udgør af foreningens samlede belastning, som angivet i budgetnoterne.

Målgruppens særlige behov

Målgruppen – enlige ældre med begrænset adgang til familie og netværk – har behov, der skal imødekommes for at reducere ensomhed og skabe fællesskaber:

- Mobilitet: Busleje (97.200 kr.) gør udflugter mulige for ældre med nedsat fysisk formåen og skaber et socialt rum undervejs, hvilket er afgørende for at bryde isolation.
- Relationel dybde: Projektledelsen (1.482.164 kr.) sikrer 30 ugentlige møder, nødvendige for at opbygge tillid og venskaber hos ældre, der ofte trækker sig tilbage.
- Inklusion: Egenbetalingen (600 kr. pr. ældre) dækkes for dem, der ikke kan betale, så økonomisk sårbarhed ikke udelukker nogen.

7. Evaluering og effektmåling

"Meningsfuld Mandag" skal evalueres på en måde, der spejler projektets hjerte: autentiske, personlige forbindelser mellem sårbare ældre og unge gymnasieelever. I stedet for en traditionel effektmåling med gentagne spørgeskemaer lader vi deltagerne selv fortælle deres historier gennem vidnesbyrd, der fanger projektets virkning på deres liv. Evalueringen kombinerer en enkelt startmåling med løbende opfølgning og en afsluttende refleksionsopgave, der både dokumenterer effekten og styrker projektets potentiale for udbredelse. Den foregår i tre faser: før, undervejs og efter projektperioden (september 2025 - maj 2026).

Før projektstart: Baseline-måling

Ved projektets begyndelse indsamler vi et udgangspunkt for at matche par og forstå deltagernes situation:

Spørgeskemaet indeholder blandt andet spørgsmål om hvor ofte man føler sig alene (UCLA Ensomhedsskalaens 3-spørgsmål-version) samt et enkelt trivselsspørgsmål ("Hvordan vurderer du din livsglæde på en skala fra 1-10?"). Dette bruges primært til matching, men giver også et indblik i deres udgangspunkt.

Formål: Skabe et billede af ensomhed og trivsel, som senere kan genfindes i deltagernes egne refleksioner.

Undervejs: Løbende evaluering

Midtvejs i projektet (januar 2026) tjekker vi ind hos deltagerne for at sikre, at relationerne udvikler sig positivt:

Personlige samtaler: Vi ringer til et udsnit af de ældre og unge for en uformel snak om deres oplevelse. Spørgsmål som "Hvordan trives du med din matchede ven?" og "Er der noget, vi kan gøre bedre?" giver os mulighed for at tilpasse projektet og styrke forbindelserne.

Deltagelsesdata: Vi noterer fremmøde til mandagsmøder, cafeaktiviteter og busture for at følge engagementet.

Efter projektet: Slutevaluering gennem vidnesbyrd

Kort før projektets afslutning i 2026 beder vi deltagerne om at dele deres oplevelser i en personlig refleksionsopgave:

Hver deltager (eller vennepar) laver et vidnesbyrd i et valgfrit format – video, lydoptagelse, brev eller dagbogsnotat. De vælger selv om de vil lave det alene eller som vennepar samt hvem det er rettet mod. Modtageren kunne for eksempel være:

- ens ven fra den anden generation.
- en selv (som et dagbogsnotat).
- den næste generation af deltagere i "Meningsfuld Mandag".

Som en del af refleksionsopgaven tilbyder vi en række spørgsmål, som deltagerne frit kan vælge imellem og besvare i deres valgte format (video, lyd, brev eller dagbogsnotat). Spørgsmålene er tænkt som en ramme til at hjælpe dem med at reflektere over, om der er noget i projektet, de værdsætter eller føler taknemmelighed over. Spørgsmålene kunne for eksempel være:

- "Er der noget du vil sige tak for?"
- "Hvad var det bedste øjeblik I har haft sammen?"
- "Hvad var det mest akavede øjeblik sammen?"
- "Hvordan har det føltes at have nogen at dele hverdagen med?"
- "Hvad har du lært om dig selv eller livet gennem jeres møder?"
- "Hvilken forskel har projektet gjort for din hverdag eller dine relationer?"

Deltagerne opfordres til at vælge de spørgsmål, der taler mest til dem, og til at tilføje deres egne tanker, hvis de ønsker det. De opfordres til at være ærlige, men respektfulde. Vidnesbyrdene deles i udgangspunktet ikke mellem generationsvenner, men mindre deltagerne ønsker det for at udtrykke deres taknemmelighed. Eventuelt negative vidnesbyrd anonymiseres.

Opfølgning: 6 måneder senere (november 2026) kontakter vi et udvalg af par for at høre, om de stadig mødes.

Indikatorer for succes

Succes måles ikke i tal, men i de historier, der kommer frem i vidnesbyrdene. Vi lytter efter temaer som:

Mindre ensomhed og øget nærvær i hverdagen.

- Glæde, mening og taknemmelighed fra møderne.
- Nye venskaber og kontakt efter projektet.
- Lyst til at engagere sig videre i cafeen eller foreningen.

Disse temaer skal kunne høres, mærkes og genkendes af dem, der ser, lytter til eller læser vidnesbyrdene – fra deltagere og lærere til potentielle samarbejdspartnere og medier.

Dokumentation og formidling

Vidnesbyrdene samles i en evalueringsrapport suppleret af en kort analyse af gennemgående temaer og eksempler på forandringer (f.eks. "ældre, der nu tager initiativ til sociale aktiviteter" eller "unge, der rækker ud til deres bedsteforældre"). Udvalgte bidrag vises ved afslutningsarrangementet 27. april 2026 som en del af temadagen, hvor de unge og ældre selv kan præsentere deres historier. Materialet deles også digitalt (f.eks. som en kortfilm, podcast eller opslag på sociale medier) for at inspirere til udbredelse af "Meningsfuld Mandag" til andre gymnasier og lokalsamfund. Københavns Kommune inviteres sammen med andre samarbejdspartnere til afslutningsarrangementet.

Evalueringen sætter sårbare ældres oplevelse af fællesskab og reduceret ensomhed i centrum, som puljen kræver. Ved at lade deltagerne selv fortælle deres historier sikrer vi en autentisk dokumentation af projektets effekt, samtidig med at vi lægger grunden til bæredygtige netværk og aktiviteter, der kan leve videre og udbrede Meningsfuld Mandag til nye gymnasier og lokalområder i København og resten af landet.

8

Aktivitetskalender Meningsfuld Mandag 2025/2026

Event	Uge	Dato	Aktivitet	Sted	Tid
1	36	9/1/2025	Portrætinterview i dansk	I hjemmet hos den ældre	14-16
2	37	9/8/2025	Portrætinterview i dansk	I hjemmet hos den ældre	14-16
3	38	9/15/2025	Portrætinterview i dansk	I hjemmet hos den ældre	14-16
4	39	9/22/2025	Besøg - hjælp med noget	I hjemmet hos den ældre	14-16
5	40	9/29/2025	Besøg - hjælp med noget	I hjemmet hos den ældre	14-16
6	41	10/6/2025	Vores Historie - Forløb i historie	I hjemmet hos den ældre	14-16
	42	10/13/2025	Efterårsferie		
7	43	10/20/2025	Vores Historie - Forløb i historie	I hjemmet hos den ældre	14-16
8	44	10/27/2025	Vores Historie - Forløb i historie	I hjemmet hos den ældre	14-16
9	45	11/3/2025	Meningsfuld Mandag - arrangement	Bussen og auditoriet på gymnasiet	14-16
10	46	11/10/2025	Hvad er skønhed-musik	I hjemmet hos den ældre	14-16
11	47	11/17/2025	Hvad er skønhed-musik	I hjemmet hos den ældre	14-16
12	48	11/24/2025	Hvad er skønhed-fotografi	I byen til føds	14-16
13	49	12/1/2025	Hvad er skønhed-fotografi	I naturen med bus	14-16
14	50	12/8/2025	Hvad er skønhed-fotografi	I byen med bus	14-16
15	51	12/15/2025	Hvad er skønhed-udstilling	Gymnasiet	14-16
	52	12/22/2025	Juleferie		
	1	12/29/2025	Juleferie		
16	2	1/5/2026	Meningsfuld Mandagscafe	Gymnasiet	14-17
17	3	1/12/2026	Meningsfuld Mandagscafe	Gymnasiet	14-17
18	4	1/19/2026	Meningsfuld Mandagscafe	Gymnasiet	14-17
19	5	1/26/2026	Meningsfuld Mandagscafe	Gymnasiet	14-17
20	6	2/2/2026	Biografur	Bussen og byen	14-17
	7	2/9/2026	Vinterferie		
21	8	2/16/2026	Vores fælles historie - vores fælles fremtid	Bussen og nationalmuseet	14-17
22	9	2/23/2026	Vores fælles historie - vores fælles fremtid	I hjemmet eller i cafeen på gymnasiet	14-16
23	10	3/2/2026	Vores fælles historie - vores fælles fremtid	I bussen og byen	14-16
24	11	3/9/2026	Vores fælles historie - vores fælles fremtid	I hjemmet eller i cafeen på gymnasiet	14-16
25	12	3/16/2026	Vores fælles historie - vores fælles fremtid	I bussen og byen	14-16
26	13	3/23/2026	Foredrag	Bussen og Auditoriet på gymnasiet	14-16
27	14	3/30/2026	Vores fælles historie - vores fælles fremtid	I hjemmet eller i cafeen på gymnasiet	14-16
	15	4/6/2026	Påskeferie		
28	16	4/13/2026	Vores fælles historie - vores fælles fremtid	I hjemmet eller i cafeen på gymnasiet	14-16
29	17	4/20/2026	Vores fælles historie - vores fælles fremtid	I bussen og skoven	14-16
30	18	4/27/2026	Vores fælles historie - vores fælles fremtid	Afslutning på gymnasiet	14-17

8

BUDGET 2025/2026

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Et Rigtigt Menneske
Adresse	Knuthenborgvej 5, 4930 Maribo
Telefonnummer	25889861
e-mail	info@etrigtigtmenneske.org

Budget**INDTÆGTER**

FX (Slet evt. poster og erstat med andre)	Budget	Noter
Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen	1271059	
LB Foreningen	1271059	
Egenbetaling bus og entre ældre	72000	
Egenbetaling bus, materialer og entre gymnasium	120000	

INDTÆGTER I ALT**2.734.118,00****UDGIFTER**

Projektledelse (3463 timer a 428 dkk pr time)	1482164	
Overhead projektledelse (20%)	296433	
Hjemmeside og informationsmateriale	240000	1
Trykte undervisningsmaterialer	20000	
Transport i egen bil	3500	
Offenligt transport	3500	
Busleje	97200	
Ekstern assistance	94500	2
Forsikringer	7050	3
Administration (herunder revision projekt)	170518	4
Overhead i øvrigt (20%)	127254	

Udgifter i alt**2.542.119****RESULTAT****191.999**

Kommentarer/forbehold:

Se venligst næste faneblad (Noter) samt af snit 6 i ansøgningen

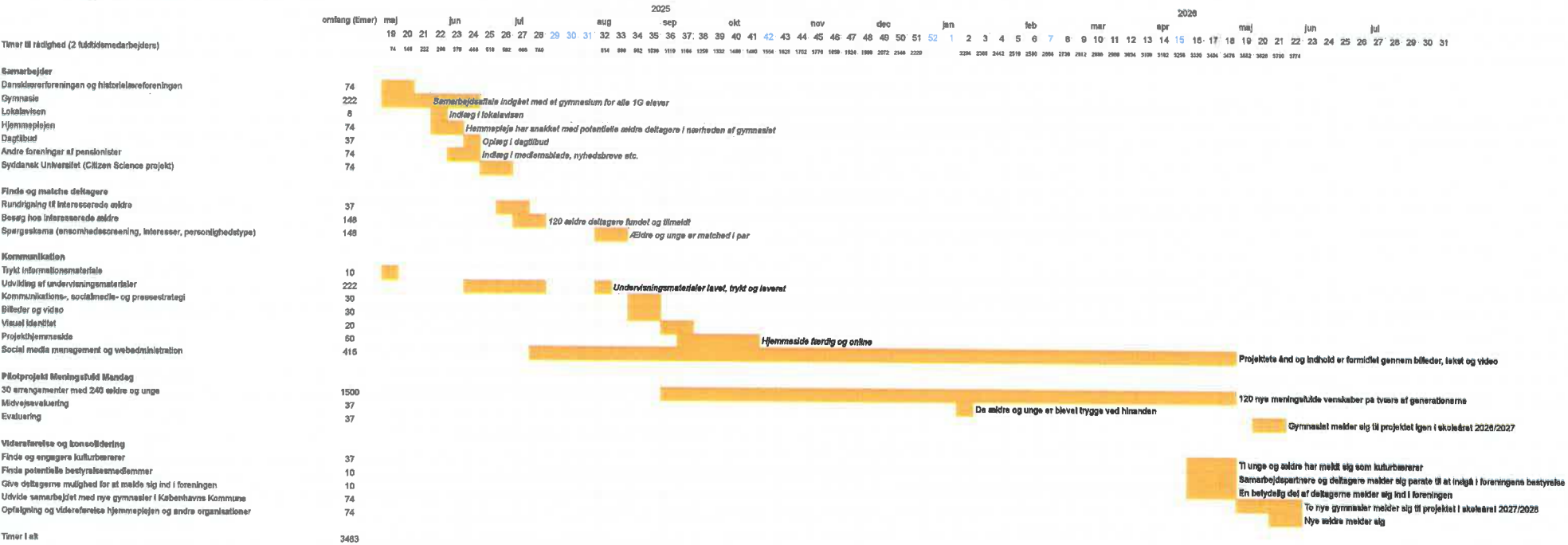
7

Noter Budget for Meningsfuld Mandag 2025/2026

1	Hjemmeside og informationsmateriale	
	Kommunikations-, socialmedia- og pressestrategi	40000
	Visuel identitet	30000
	Projekthjemmeside	100000
	Trykt informationsmateriale	10000
	Billeder	30000
2	Ekstern assistance	
	Bogholderi	40000
	Revision	50000
	Konsulentbistand	15000
	Ekstern assistance i alt	105000
	Andel forening 10%	10500
	Andel projekt 90%	94500
3	Forsikringer	
	Erhvervsansvarsforsikring	6000
	Varemærkesikring	3400
	Forsikringer i alt	9400
	Andel forening 25%	2350
	Andel projekt 75%	7050
4	Administration	
	Telefon + internet	6000
	Kontingenter, gebyrer og faglitteratur	2000
	Kontorartikler	2000
	Porto	1500
	Hjemmeside	10000
	IT-udgifter	3000
	AI abonnementer	11000
	Repræsentation	1500
	Danløn - lønadministration	1000
	Bankkonti	7500
	Dinero - regnskabssystem	3564
	Pleo - gebyr	0
	Pleo abonnement	0
	Diverse udgifter	2000
	Småanskaffelser	50000
	Husleje	86400
	Transport	2000

Administration i alt	189464
Andel forening 10%	18946
Andel projekt 90%	170518

Projektoverblik Meningsfuld Mandag 2025/2026



9

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1446100

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
03-02-2025 13:46	03-02-2025 14:22	Udfyldt af Anonym	-
03-02-2025 14:22		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Musikteater for ældre og borgere med demens

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

Teater V

Telefon

+4526796090

Adresse

Porcelænsstorvet 4, 2500 Valby

E-mail

signe@teater-v.dk

CVR-nummer

18219832

Projektansvarlig

Signe Vaupel

Projektleder/kontaktperson

Signe Vaupel

Telefon

+4526796090

E-mail

signe@teater-v.dk

Overordnet projektinformation

Projektets periode

April- december 2025

Projektets samlede beløb i danske kroner

487.500

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

3000

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

30

Kort resume af projektet:

Noget af det fineste vi ved er at producere og skabe kunstterapeutiske indsatser til omsorgsmiljøer, og vi har de sidste 14 år udviklet musikalske forestillinger til folk, som ikke selv kan opsøge teatrets rum. Teater V er producent på forestillingerne, og vi har spillet over 800 forestillinger på pleje - og demenshjem i hele Danmark.

Som manuskriptforfatter på de 5 forskellige forestillinger har jeg været stærkt inspireret af det amerikanske koncept Music & Memory, som går ind og aktiverer erindringscenteret hos de ældre og borgere med demens ved hjælp af musik. Ved at komme tilbage til ungdommen vækkes nemlig minderne også om sprog, historier og beklædning fra den tid, og derfor strækker forestillingerne sig fra 1940-1970'erne på grund af alderspredningen ude på centrene.

Vi er 2 professionelle skuespillere og 1 musiker, og vi har et lille og let set-up, som kan stilles op i alt fra en dagligstue til en festsal, og vi behøver hverken lys eller lyd for at kunne spille. Reaktionen er mange: Folk griner og taler med, folk uden sprog erindrer pludselig melodi og tekst, vi synger og tager dem i hånden, og i de 45 minutter som forestillingerne varer aktiveres krop og sind. (Jvf. Vedhæftet brochure om at høje livskvaliteten på plejehjem).

Midlerne er dog små ude på hjemmene, og derfor ansøger vi nu om at kunne donere 30 forestillinger "gratis" til 30 forskellige plejehjem i KBH. Det er så utroligt meningsfuldt og givende arbejde for både beboere, plejere og de pårørende - et åndehul - og vi har endnu ikke oplevet at spille et sted, hvor de ikke ønskede, at vi kom igen. Håber I vil støtte dette projekt, så vi kan komme ud og underholde beboerne med musik, nærvær og

teater i deres eget hjem .

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

Forbedre livskvaliteten hos ældre og borgere med demens ved hjælp musikteater i eget hjem/Plejebolig.

Hvem er jeres primære målgruppe?

65 + og borgere med demens

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

lønnede og professionelle kræfter.

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

+ 65 beboere samt borgere med demens bosat på plejehjem.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Vi er inspireret af det amerikanske koncept Music&Memory, som går ind og aktiverer erindringscenteret hos ældre og demente.

Musikken, nostalgien, historier fra deres ungdom, sprogbruget og kostumerne sætter nemlig gang i frontallapperne og det motoriske center aktiveres. Det der kom "først" ind - ryger sidst ud, og musikteatret fremmer fællesskabet mellem beboerne og giver dem lyst til både at synge, tale og danse med.

Vi, 2 professionelle skuespillere og 1 musiker, tager dem i hånden, synger til dem, opfordrer dem til at synge med og har en aktiv dialog i vores tilgang til de ældre. Vi har spillet på plejehjem i 14 år nu og har udviklet og skrevet 5 forestillinger fra 5 forskellige tidsaldre specielt til den målgruppe. Men midlerne på plejehjemmene er små, og det er derfor, at vi på deres vegne søger penge til at komme ud til dem.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

Vi stiller vores scenografi op i trygge rammer i deres eget hjem, og vi oplever, at de kan slappe fuldstændig af, hvilket giver dem større ro til at nyde forestillingerne og mod til at deltage. De tager derfra med et glædes sind fuld af dopamin og nostalgiske minder fra deres ungdom. Pårørende og plejere mærker også stor forskel efter oplevelsen, og oplever at selv beboere uden sprog pludselig synger med på teksten eller taler med - "*det kan jeg huske*" eller "*sådan en kjole havde jeg*", "*det sagde min mor også...*", fordi det allerede ligger lagret i hukommelsen, og de går syngende derfra. Selv under frokosten fortsætter dialogen mellem beboerne.

Forestillingernes varighed er 45 minutter, da vi oplever og har erfaret gennem årene, at det er den perfekte information - og tidslængde.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Der findes utrolig mange pårørende og frivilligt tilknyttet plejehjemmene, som hjælper med at få borgerne på plads inden forestillingen og ligeledes sikkert tilbage på stuerne igen. Det

skaber nærvær og samvær på højest niveau.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

A. Tidsperiode april-december 2025

Alt efter plejehjemmets aktivitet i kalenderen beslutter vi sammen dato og tidspunkt for forestillingen.

B. Teater Vs administrator af plejehjemsforestillingerne arrangerer turnéplan rundt om på de 30 plejehjem.

C. Vedhæftet budget og finansieringsplan

D. Vedhæftet brochure om plejehjemsteater

Vedhæft fil til A. Tid

TeaterV_PlejehjemsForestillinger04_3mmBleed.pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

budget - 30 forestillinger.pdf

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

På plejehjemmet oplever vi, at det er dagsformen der bestemmer, hvor mange antal borgere der får glæde af forestillingen.

Vi oplever alt fra 25-100 beboere som publikum samt plejere og pårørende.

30 forestillinger x 100 publikum = 3000 borgere

7. Evaluering og effektmåling

Det er svært at måle kunstens kræfter, men har vedhæftet en brochure, som beskriver hvad forestillingerne kan.

Udover beskrivelsen af det videnskabelige bevis for at musik aktiverer erindringcenteret (frontallapperne) og den motoriske del af hjernen, hvilket udløser glædesstoffet dopamin, har også både beboere, pårørende og plejer udtalt sig, .

LINK

<https://videncenterforsang.dk/musik-hjerne-og-krop/>

9

BUDGET/FINANSIERINGSPLAN*Opførelser af Musikalsk Teater for ældre og borgere med demens*

HONORAR (udøvere) 270.000kr

30 forestillinger á 3000kr pr. forestilling x 3 professionelle skuespillere/musiker.
Manuskriptudvikling og -skrivning (Timeantal 150 timer x 3 professionelle á 215kr/t)
Prøveperiode og opløb (Timeantal 148 timer x 3 professionelle á 215kr/t)
Afvikling af forestillinger (4 timer á 30 forestillinger = 120 timer x 3 professionelle)

PRODUCENT 105.000kr

Transport (10.000kr)
Scenografi (75.000kr)
Kostumer (15.000kr)
Vedligeholdelse + diverse (5000kr)

MOMS 97.500kr

ADMINISTRATION 15.000kr

I ALT 487.500KR

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældreID:
1474773

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
24-02-2025 07:27	24-02-2025 07:57	Udfyldt af Anonym	-
24-02-2025 07:57		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Det Lyttende Øre

Ansøgers oplysninger**Forening/organisation**

Det Lyttende Øre

Telefon

+4523342312

Adresse

Nordfeldvej 20, 3. th, 2700 Brønshøj

E-mail

detlyttendeore@pm.me

CVR-nummer

45321622

Projektansvarlig

Ina Holm Johansen

Projektleder/kontaktperson

Ina Holm Johansen

Telefon

+4523342312

E-mail

detlyttendeore@pm.me

Overordnet projektinformation

Projektets periode

1. april - 30. august 2025

Projektets samlede beløb i danske kroner

150.000

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

15.000

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

20-100

Kort resume af projektet:

Det Lyttende Øre skal være en app alle kan anvende for at komme i kontakt med Lyttende Ører. Det skal være et alternativ til de hotlines og tilbud som Røde Kors' Snaksammen, da det Lyttende Øre ikke lægger op til allerede planlagte samtaler, men istedet skal være et tilbud til folk, der akut har behov for at ringe til nogen for et lyttende øre. Brugere af det Lyttende Øre kan bruge app'en anonymt, og der er ikke et krav om at de har et underliggende problem for at bruge app'en. Når vi lægger op til at de frivillige skal lytte frem for at indgå i en samtale er det med henblik på at give nærvær og imødekomme et behov for at komme ud med nogle tanker, som brugerne ellers ikke har netværk til. Det vil desuden gøre det muligt for præster at tale om eksistentielle problemer med borgere uden for deres sogn, da mange borgere ikke er klar over, at præster er der til at give sjælesorgssamtaler.

jlkj

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

At bekæmpe ensomhed, fejldiagnosticering og frygt for at tale om tunge emner i livet

Hvem er jeres primære målgruppe?

Alle med behov for et lyttende øre

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Kun 1 vil være lønnet

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Det Lyttende Øre er en app man kan bruge til at komme i kontakt med et (frivilligt) lyttende øre eller

en præst. Denne app tilbyder en unik platform, hvor individer kan finde nogen, der lytter uden at dømmes. Den er designet til at give brugerne øjeblikkelig adgang til empatiske frivillige, der er klar til at lytte, uanset tid på døgnet. Præster på platformen giver en ekstra dimension med mulighed for dybere eksistentielle samtaler. Det er især vigtigt i en tid, hvor mange føler sig isolerede og har brug for nogen at dele deres tanker med. Appen er nem at bruge og kræver ingen personlig information for at komme i gang. Brugere kan opretholde deres anonymitet, hvilket tilføjer et lag af komfort og sikkerhed. Det betyder, at folk kan henvende sig uden frygt for stigmatisering eller misforståelse. Vores frivillige er trænet til at lytte aktivt og tilbyde en trøstende tilstedeværelse. For dem der søger åndelig vejledning, er der mulighed for at tale med præster, som kan tilbyde sjælesorgssamtaler. Denne tilgang anerkender og respekterer den enkeltes behov og grænser. Vi ser det som en livline, især for dem der føler sig overset af traditionelle støttetjenester. Målet er at forankre det Lyttende Øre som en betroet ressource i samfundet. Ved at tilbyde et sted for åbne samtaler håber vi at fremme mental velvære. Samtidig er appen et værktøj til præster, der ønsker at nå ud til flere i deres menighed. Det Lyttende Øre er en bro mellem moderne teknologi og traditionelle værdier af fællesskab og støtte. Vi tror på, at når folk føler sig hørt, kan de opleve større trivsel og tilknytning. Det Lyttende Øre er mere end en app; det er en bevægelse for menneskelig forbindelse.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Det Lyttende Øre er ikke kun for ældre men hele samfundet. Vi ser dog i stigende grad at ældre føler sig mere isoleret. Derfor vil det Lyttende Øre være oplagt at markedsføre blandt ældre. Formålet med Det Lyttende Øre er at skabe et rum for alle der har behov for at snakke med nogen kan komme i kontakt med nogen med det samme uden at skulle stigmatiseres eller diagnosticeres inden de får hjælp. I dagens samfund er der mange, der står tilbage med en følelse af isolation og manglende forståelse fra deres omgivelser. Mange hotlines i dag kræver, at brugerne identificerer sig med visse problemer, hvilket kan føles begrænsende og skræmmende. Det Lyttende Øre udfordrer denne struktur ved at tilbyde en platform uden etiketter. Her kan enhver, uanset baggrund eller problemstilling, finde en lyttende støtte. Det er et sted, hvor man kan dele både sine glæder og sorger uden frygt for vurdering. Vores mål er at skabe en inkluderende atmosfære, hvor samtaler kan flyde frit og autentisk. For mange mennesker er behovet for en samtale ikke nødvendigvis forbundet med en krise, men en naturlig del af den menneskelige oplevelse. Det Lyttende Øre anerkender dette behov og tilbyder en løsning, der respekterer den enkeltes autonomi. Vi ønsker at bryde tabuer omkring mentale helbred og fremme en kultur af åben dialog. Platformen er designet til at være tilgængelig og brugervenlig, så alle kan føle sig velkomne. Vores frivillige og præster er trænet til at lytte med empati og respekt. For mange er det at have en samtale med en præst en kilde til trøst og indsigt, men det kan være svært at tage det første skridt. Det Lyttende Øre gør denne proces enkel og diskret. Ved at fjerne barrierer for adgang til støtte, håber vi at nå ud til dem, der ellers ville være tøvende. Vi tror på, at Det Lyttende Øre kan gøre en reel forskel i menneskers liv. Sammen kan vi skabe et samfund, hvor alle føler sig hørt og værdsat. Dette projekt er et skridt mod en fremtid, hvor mental sundhed er en prioritet for alle. Vi er dedikerede til at skabe et rum, hvor forståelse og medfølelse er i centrum. Det Lyttende Øre er her for at støtte og styrke mennesker i alle livets faser. Vi ser frem til at bringe denne vision til live med hjælp fra jer.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

Det Lyttende Øre vil tage noget af luften fra ensomme, som har meget de gerne vil ud med. Hvis de får muligheden for at fralægge sig nogle af deres mange tunge tanker, vil de i højere grad kunne bruge deres netværk til at være til stede, være nærværende og være der for andre. De vil i højere grad kunne indgå i fællesskaber og gøre det lettere for andre at være sammen med dem fordi de ikke har et ligeså højt behov for at tale om deres bekymringer og sjælesorger. Det Lyttende Øre vil altså fungere som en ventil, som vil gøre det lettere for borgerne at indgå i fællesskaber, der handler om andet end dem selv.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Efter app'en er udviklet, ser vi kun, at der skal være ansat en enkelt til to koordinatore til at sørge for at der altid er frivillige Lyttende Ører og det bliver markedsført at tilbuddet findes. Det er vigtigt at de Lyttende Ører er frivillige, da det vil skabe en forkert energi, hvis det er nogen, som er betalte. Men vi ser gerne at vi indgår et samarbejde med Kirkeministeriet og evt. filosofistuderende om at de tilknyttes app'en ifbm. deres erhverv eller uddannelse.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

Vi har ikke en tidsplan, da projektet er afhængigt af at vi modtager midler til at udvikle det. Vi kan derfor ikke gå ind i projektet eller beskrive hvornår vi starter det op før vi ved om vi kan modtage midler.

B. Organisering:

Foreningen består af de stiftende medlemmer, jurist, Ina Holm Johansen, projektleder i Falck, Naja Fleckner Glavind og præst, Christa Lund Herum. Jeg har vedlagt foreningens vedtægter.

Vedhæft fil til A. Tid

Vedtægter for Det Lyttende Øre.docx

Vedhæft fil til C. Økonomi

Budgetskabelon_Landsdækkende2024 ver18122024.xlsx

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

Det er på nuværende tidspunkt ikke muligt at vedlægge et budget.

7. Evaluering og effektmåling

Første mål vil være at tilknytte udviklere som kan hjælpe med et MVP. Vi vil i den forbindelse begynde med studerende på ITU eller DTU.

Samlet overblik
 Samlet overskudsudvalgt
 Ansatte i Nordes-fonden
 Medfinansiering

Nordes-fonden	0
Medfinansiering	0
Totalt	0

Budget- & finansieringskabelen

Forsikring	
Medfinansiering	Overfinansiering
Udgiftskategori er tænkt som en hjælp. Den er bygget ud af udvalgte udvalgte i budgettet, som viser eksempler på budgetposter. Vær opmærksom på, at det kan være et eksempel, da alle poster er forskellige og kan rumme mange forskellige indtægter af indtægter og udgifter. Den lille røde markering i venstre hjørne af en celle viser, at der er en fejl i cellen, som kommer frem ved at trykke på den røde markering. Indtægt / bevægelse i budgettet ved at trykke på den røde markering.	

NORDEA FONDEN
 Vi støtter gode liv

Specification af medfinansiering

Tilbud af undersøgelse		Tilbud	
Indsats		Antal led	Beløb led
Løst af 1. og 2. halvår			
Løst af 3. og 4. halvår			
Løst af 5. og 6. halvår			
Løst af 7. og 8. halvår			
Løst af 9. og 10. halvår			
Løst af 11. og 12. halvår			
Løst af 13. og 14. halvår			
Løst af 15. og 16. halvår			
Løst af 17. og 18. halvår			
Løst af 19. og 20. halvår			
Løst af 21. og 22. halvår			
Løst af 23. og 24. halvår			
Løst af 25. og 26. halvår			
Løst af 27. og 28. halvår			
Løst af 29. og 30. halvår			
Løst af 31. og 32. halvår			
Løst af 33. og 34. halvår			
Løst af 35. og 36. halvår			
Løst af 37. og 38. halvår			
Løst af 39. og 40. halvår			
Løst af 41. og 42. halvår			
Løst af 43. og 44. halvår			
Løst af 45. og 46. halvår			
Løst af 47. og 48. halvår			
Løst af 49. og 50. halvår			
Løst af 51. og 52. halvår			
Løst af 53. og 54. halvår			
Løst af 55. og 56. halvår			
Løst af 57. og 58. halvår			
Løst af 59. og 60. halvår			
Løst af 61. og 62. halvår			
Løst af 63. og 64. halvår			
Løst af 65. og 66. halvår			
Løst af 67. og 68. halvår			
Løst af 69. og 70. halvår			
Løst af 71. og 72. halvår			
Løst af 73. og 74. halvår			
Løst af 75. og 76. halvår			
Løst af 77. og 78. halvår			
Løst af 79. og 80. halvår			
Løst af 81. og 82. halvår			
Løst af 83. og 84. halvår			
Løst af 85. og 86. halvår			
Løst af 87. og 88. halvår			
Løst af 89. og 90. halvår			
Løst af 91. og 92. halvår			
Løst af 93. og 94. halvår			
Løst af 95. og 96. halvår			
Løst af 97. og 98. halvår			
Løst af 99. og 100. halvår			
Løst af 101. og 102. halvår			
Løst af 103. og 104. halvår			
Løst af 105. og 106. halvår			
Løst af 107. og 108. halvår			
Løst af 109. og 110. halvår			
Løst af 111. og 112. halvår			
Løst af 113. og 114. halvår			
Løst af 115. og 116. halvår			
Løst af 117. og 118. halvår			
Løst af 119. og 120. halvår			
Løst af 121. og 122. halvår			
Løst af 123. og 124. halvår			
Løst af 125. og 126. halvår			
Løst af 127. og 128. halvår			
Løst af 129. og 130. halvår			
Løst af 131. og 132. halvår			
Løst af 133. og 134. halvår			
Løst af 135. og 136. halvår			
Løst af 137. og 138. halvår			
Løst af 139. og 140. halvår			
Løst af 141. og 142. halvår			
Løst af 143. og 144. halvår			
Løst af 145. og 146. halvår			
Løst af 147. og 148. halvår			
Løst af 149. og 150. halvår			
Løst af 151. og 152. halvår			
Løst af 153. og 154. halvår			
Løst af 155. og 156. halvår			
Løst af 157. og 158. halvår			
Løst af 159. og 160. halvår			
Løst af 161. og 162. halvår			
Løst af 163. og 164. halvår			
Løst af 165. og 166. halvår			
Løst af 167. og 168. halvår			
Løst af 169. og 170. halvår			
Løst af 171. og 172. halvår			
Løst af 173. og 174. halvår			
Løst af 175. og 176. halvår			
Løst af 177. og 178. halvår			
Løst af 179. og 180. halvår			
Løst af 181. og 182. halvår			
Løst af 183. og 184. halvår			
Løst af 185. og 186. halvår			
Løst af 187. og 188. halvår			
Løst af 189. og 190. halvår			
Løst af 191. og 192. halvår			
Løst af 193. og 194. halvår			
Løst af 195. og 196. halvår			
Løst af 197. og 198. halvår			
Løst af 199. og 200. halvår			
Løst af 201. og 202. halvår			
Løst af 203. og 204. halvår			
Løst af 205. og 206. halvår			
Løst af 207. og 208. halvår			
Løst af 209. og 210. halvår			
Løst af 211. og 212. halvår			
Løst af 213. og 214. halvår			
Løst af 215. og 216. halvår			
Løst af 217. og 218. halvår			
Løst af 219. og 220. halvår			
Løst af 221. og 222. halvår			
Løst af 223. og 224. halvår			
Løst af 225. og 226. halvår			
Løst af 227. og 228. halvår			
Løst af 229. og 230. halvår			
Løst af 231. og 232. halvår			
Løst af 233. og 234. halvår			
Løst af 235. og 236. halvår			
Løst af 237. og 238. halvår			
Løst af 239. og 240. halvår			
Løst af 241. og 242. halvår			
Løst af 243. og 244. halvår			
Løst af 245. og 246. halvår			
Løst af 247. og 248. halvår			
Løst af 249. og 250. halvår			
Løst af 251. og 252. halvår			
Løst af 253. og 254. halvår			
Løst af 255. og 256. halvår			
Løst af 257. og 258. halvår			
Løst af 259. og 260. halvår			
Løst af 261. og 262. halvår			
Løst af 263. og 264. halvår			
Løst af 265. og 266. halvår			
Løst af 267. og 268. halvår			
Løst af 269. og 270. halvår			
Løst af 271. og 272. halvår			
Løst af 273. og 274. halvår			
Løst af 275. og 276. halvår			
Løst af 277. og 278. halvår			
Løst af 279. og 280. halvår			
Løst af 281. og 282. halvår			
Løst af 283. og 284. halvår			
Løst af 285. og 286. halvår			
Løst af 287. og 288. halvår			
Løst af 289. og 290. halvår			
Løst af 291. og 292. halvår			
Løst af 293. og 294. halvår			
Løst af 295. og 296. halvår			
Løst af 297. og 298. halvår			
Løst af 299. og 300. halvår			
Løst af 301. og 302. halvår			
Løst af 303. og 304. halvår			
Løst af 305. og 306. halvår			
Løst af 307. og 308. halvår			
Løst af 309. og 310. halvår			
Løst af 311. og 312. halvår			
Løst af 313. og 314. halvår			
Løst af 315. og 316. halvår			
Løst af 317. og 318. halvår			
Løst af 319. og 320. halvår			
Løst af 321. og 322. halvår			
Løst af 323. og 324. halvår			
Løst af 325. og 326. halvår			
Løst af 327. og 328. halvår			
Løst af 329. og 330. halvår			
Løst af 331. og 332. halvår			
Løst af 333. og 334. halvår			
Løst af 335. og 336. halvår			
Løst af 337. og 338. halvår			
Løst af 339. og 340. halvår			
Løst af 341. og 342. halvår			
Løst af 343. og 344. halvår			
Løst af 345. og 346. halvår			
Løst af 347. og 348. halvår			
Løst af 349. og 350. halvår			
Løst af 351. og 352. halvår			
Løst af 353. og 354. halvår			
Løst af 355. og 356. halvår			
Løst af 357. og 358. halvår			
Løst af 359. og 360. halvår			
Løst af 361. og 362. halvår			
Løst af 363. og 364. halvår			
Løst af 365. og 366. halvår			
Løst af 367. og 368. halvår			
Løst af 369. og 370. halvår			
Løst af 371. og 372. halvår			
Løst af 373. og 374. halvår			
Løst af 375. og 376. halvår			
Løst af 377. og 378. halvår			
Løst af 379. og 380. halvår			
Løst af 381. og 382. halvår			
Løst af 383. og 384. halvår			
Løst af 385. og 386. halvår			
Løst af 387. og 388. halvår			
Løst af 389. og 390. halvår			
Løst af 391. og 392. halvår			
Løst af 393. og 394. halvår			
Løst af 395. og 396. halvår			
Løst af 397. og 398. halvår			
Løst af 399. og 400. halvår			
Løst af 401. og 402. halvår			
Løst af 403. og 404. halvår			
Løst af 405. og 406. halvår			
Løst af 407. og 408. halvår			
Løst af 409. og 410. halvår			
Løst af 411. og 412. halvår			
Løst af 413. og 414. halvår			
Løst af 415. og 416. halvår			
Løst af 417. og 418. halvår			
Løst af 419. og 420. halvår			
Løst af 421. og 422. halvår			
Løst af 423. og 424. halvår			
Løst af 425. og 426. halvår			
Løst af 427. og 428. halvår			
Løst af 429. og 430. halvår			
Løst af 431. og 432. halvår			
Løst af 433. og 434. halvår			
Løst af 435. og 436. halvår			
Løst af 437. og 438. halvår			
Løst af 439. og 440. halvår			
Løst af 441. og 442. halvår			
Løst af 443. og 444. halvår			
Løst af 445. og 446. halvår			
Løst af 447. og 448. halvår			
Løst af 449. og 450. halvår			
Løst af 451. og 452. halvår			
Løst af 453. og 454. halvår			
Løst af 455. og 456. halvår			
Løst af 457. og 458. halvår			
Løst af 459. og 460. halvår			
Løst af 461. og 462. halvår			
Løst af 463. og 464. halvår			
Løst af 465. og 466. halvår			
Løst af 467. og 468. halvår			
Løst af 469. og 470. halvår			
Løst af 471. og 472. halvår			
Løst af 473. og 474. halvår			
Løst af 475. og 476. halvår			
Løst af 477. og 478. halvår			
Løst af 479. og 480. halvår			
Løst af 481. og 482. halvår			
Løst af 483. og 484. halvår			
Løst af 485. og 486. halvår			
Løst af 487. og 488. halvår			
Løst af 489. og 490. halvår			
Løst af 491. og 492. halvår			
Løst af 493. og 494. halvår			
Løst af 495. og 496. halvår			
Løst af 497. og 498. halvår			
Løst af 499. og 500. halvår			
Løst af 501. og 502. halvår			
Løst af 503. og 504. halvår			
Løst af 505. og 506. halvår			
Løst af 507. og 508. halvår			
Løst af 509. og 510. halvår			
Løst af 511. og 512. halvår			
Løst af 513. og 514. halvår			
Løst af 515. og 516. halvår			
Løst af 517. og 518. halvår			
Løst af 519. og 520. halvår			
Løst af 521. og 522. halvår			
Løst af 523. og 524. halvår			
Løst af 525. og 526. halvår			
Løst af 527. og 528. halvår			
Løst af 529. og 530. halvår			
Løst af 531. og 532. halvår			
Løst af 533. og 534. halvår			
Løst af 535. og 536. halvår			
Løst af 537. og 538. halvår			
Løst af 539. og 540. halvår			
Løst af 541. og 542. halvår			
Løst af 543. og 544. halvår			
Løst af 545. og 546. halvår			
Løst af 547. og 548. halvår			
Løst af 549. og 550. halvår			
Løst af 551. og 552. halvår			
Løst af 553. og 554. halvår			
Løst af 555. og 556. halvår			
Løst af 557. og 558. halvår			
Løst af 559. og 560. halvår			
Løst af 561. og 562. halvår			
Løst af 563. og 564. halvår			
Løst af 565. og 566. halvår			
Løst af 567. og 568. halvår			
Løst af 569. og 570. halvår			
Løst af 571. og 572. halvår			
Løst af 573. og 574. halvår			
Løst af 575. og 576. halvår			
Løst af 577. og 578. halvår			
Løst af 579. og 580. halvår			
Løst af 581. og 582. halvår			
Løst af 583. og 584. halvår			
Løst af 585. og 586. halvår			
Løst af 587. og 588. halvår			
Løst af 589. og 590. halvår			
Løst af 591. og 592. halvår			
Løst af 593. og 594. halvår			
Løst af 595. og 596. halvår			
Løst af 597. og 598. halvår			
Løst af 599. og 600. halvår			
Løst af 601. og 602. halvår			
Løst af 603. og 604. halvår			
Løst af 605. og 606. halvår			
Løst af 607. og 608. halvår			
Løst af 609. og 610. halvår			
Løst af 611. og 612. halvår			
Løst af 613. og 614. halvår			
Løst af 615. og 616. halvår			
Løst af 617. og 618. halvår			
Løst af 619. og 620. halvår			
Løst af 621. og 622. halvår			
Løst af 623. og 624. halvår			
Løst af 625. og 626. halvår			
Løst af 627. og 628. halvår			
Løst af 629. og 630. halvår			
Løst af 631. og 632. halvår			
Løst af 633. og 634. halvår			
Løst af 635. og 636. halvår			
Løst af 637. og 638. halvår			
Løst af 639. og 640. halvår			
Løst af 641. og 642. halvår			
Løst af 643. og 644. halvår			
Løst af 645. og 646. halvår			
Løst af 647. og 648. halvår			
Løst af 649. og 650. halvår			
Løst af 651. og 652. halvår			
Løst af 653. og 654. halvår			
Løst af 655. og 656. halvår			
Løst af 657. og 658. halvår			
Løst af 659. og 660. halvår			
Løst af 661. og 662. halvår			
Løst af 663. og 664. halvår			
Løst af 665. og 666. halvår			
Løst af 667. og 668. halvår			
Løst af 669. og 670. halvår			
Løst af 671. og 672. halvår			

Projektkoordinering og administration ansøger

Projektleder (løn)

Administrativ support - herunder ledelsessupport og ledende medarbejdere (løn)

Udviklingskonsulent (løn)

Frivilligkonsulenter (løn)

Studentertimer (løn)

Transport og overnatning

IT, kontorhold og øvrige udgifter (f.eks. økonomistyring, husleje, forplejning til møder, forsikringer)

Ekstern revision af slutregnskab

Aktivitetsspor X - Der kan være flere spor

(udgifter alene relateret til det pågældende spor)

Uddannelse af instruktører/undervisere (løn)

Honorar til instruktører/undervisere (løn)

Medarbejdere allokert til aktivitetssporet (løn)

Transport og overnatning

Materialer og materiel (f.eks. scene, friluftsgrej, råvarer)

Undervisningsmaterialer (f.eks. bøger, køretøjer, fartøjer, maskiner, skilte)

Events (f.eks. temadage, workshops, konferencer, netværksmøder, seminarer)

Lokaleleje til aktiviteten

Mødeomkostninger

Konceptudvikling

Test af materialer på målgruppen (f.eks. fokusgruppetests, interviews m.v.)

Digital hardware og software, mobilapplikationer mv.

Eksterne anlægsarbejder (f.eks. stier, bygninger, pavilloner)

Interne anlægsarbejder

Mindre faciliteter og udstyr

Løst inventar

Udstyr, redskaber og lignende

Vedligehold faciliteter

Kommunikation og videndeling

Kommunikationsmedarbejder (løn)

Events for det samlede projekt

Visuel identitet

PR-indsats

Annoncering

Udvikling af digitale materialer som del af kommunikation

Fysiske materialer (f.eks. flyers, plakater)

Vedligehold og opdatering af web og sociale medier

Formidling af resultater og læringer (f.eks. rapporter, video, podcast, infografik)

Ekstern evaluering (både direkte udgifter for ekstern evaluator og interne udgifter til koordinering og sparring med evaluator)

Intern evaluering (lønudgifter, timer)

Ansøgningsskema til Puljen til civilsamfundets udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre

ID:
1482940

Puljen skal støtte udvikling af aktiviteter og fællesskaber for sårbare ældre københavnere 65+.

Blankethistorik

Opstart	Indsendt	Beskrivelse	Notat
28-02-2025 11:33	28-02-2025 11:45	Udfyldt af Anonym	-
28-02-2025 11:45		Forløbet er afsluttet	-

Projektet titel

Københavns ældreresource – hvordan vores fortid ikke går i glemmebogen

Ansøgers oplysninger

Forening/organisation

Historiske Venner

Telefon

+4528268347

Adresse

Geislersgade 17, 2300 Kbh S

E-mail

bestyrelsen@historiskevenner.dk

CVR-nummer

44371294

Projektansvarlig

Julie Hjordt Jensen

Projektleder/kontaktperson

Jakob Thiemann

Telefon

+4520773705

E-mail

bestyrelsen@historiskevenner.dk

Overordnet projektinformation

Projektets periode

1. maj 2025 til 31. december 2025

Projektets samlede beløb i danske kroner

354.550 kr.

Antal borgere som forventes at deltage i projektet pr. år

Vi forventer, at ca. 1000 borgere, i de tre områder projektet foregår i, falder ind under målgruppen. Det er ikke realistisk, at alle deltager, og derfor er succeskriterierne: 1. at alle modtager tilbud om arrangementet. 2. at ca. en tredjedel deltager i mindst et arrangement. 3. at halvdelen af dem, der deltager, vil dele deres historier.

Antal frivillige som forventes at være tilknyttet projektet pr. år

Vi forventer at kunne trække på en pulje af ca. 40 frivillige.

Kort resume af projektet:

Den overordnede ide med projektet er at skabe meningsfulde ældrefællesskaber, hvor alder anses som en ressource, idet minder, erindringer og livshistorier kan bidrage til at afdække kapitler i danmarkshistorien. Dermed gøres deltagerne til eksperter i deres egen fortid og bidrager med en unik ressource, som kun de har.

Det skal ske ved at afholde såkaldte erindringsværksteder, hvor deltagerne inspireres til at huske tilbage på deres egen opvækst vha. billeder, film, radioudrag, artefakter, en lille "historisk" snack og meget andet. Derudover bliver der afholdt opfølgende arrangementer, hvor data indsamles via f.eks. lån af dagbøger, billeder, breve mm. eller interviews med de medvirkende. Der vil også være et cafetilbud med mulighed for socialt samvær.

Projektet finder sted i tre udsatte områder i Københavns Kommune, hvor vi forventer, at en væsentlig del af beboermassen falder ind under målgruppen. Kontakten til deltagerne skal opnås ved, at frivillige går dør til dør i områderne og tilbyder deltagelse til arrangementerne samt evt. hjælp til at komme til og fra dem. De modtager også en folder med et direkte telefonnummer til projektlederen, så de har mulighed for at høre nærmere om projektet og evt. dele deres minder telefonisk. De i alt 12 arrangementer i hvert boligområde foregår i området for at gøre det så overskueligt som muligt for deltagerne.

De historiske aktiviteter varetages af uddannede historikere, som har stor erfaring med lignende arrangementer for seniorer. Disse vil typisk tage udgangspunkt i et bestemt årti, geografisk område eller hverdagshistoriske emner.

På sigt vil vi gerne afholde flere tilbagevendende arrangementer for den samme gruppe borgere og eventuelle nye. Således håber vi på en endnu mere langtrækkende effekt og at danne grobund for et fællesskab med udgangspunkt i fælles erfaringer og nyere dansk kulturhistorie. Ligesådan vil vi ved projektets afslutning opfordre til at de fælles sociale aktiviteter fortsætter - evt. med hjælp fra den frivillige indsats.

Om ansøger

Hvad er jeres formål/vision/mission?

Historiske Venners formål er bl.a. at skabe sociale fællesskaber gennem historiske foredrag, byvandring og andre historiske aktiviteter. Dette er især relevant for seniormålgruppen, da disse historiske aktiviteter kan være med til at skabe rammerne for et socialt engagement hos den ensomme ældre.

Hvem er jeres primære målgruppe?

Historiske Venner er en forening, der har specialiseret sig i erindringshistoriske tilbud for ældre. Foreningen arrangerer bl.a. aktiviteter på plejehjem, seniorklubber, aktivitetscentre og kirker over hele landet.

Er det fx frivillige, lønnede medarbejdere eller brugere, der driver jeres tilbud?

Det bagvedliggende organiseringsarbejde foretages af frivillige. Det samme er tilfældet med det opsøgende kontaktarbejde til målgruppen. De historiske aktiviteter varetages af uddannede historikere, der modtager et honorar for hver aktivitet. Desuden ansættes en deltidsansat projektleder.

Projektbeskrivelse

1. Beskriv målgruppen

Målgruppen for projektet er ældre mennesker, som bor i de socialt udsatte områder Stærevej, Bellahøj og Glumsøparken. De tre boligområder forventes at have en særlig høj koncentration af ensomme ældre over 65, der lider af kontaktbesvær som følge af både fysiske og psykiske udfordringer.

Vi har også valgt områderne, da folk bor tæt, og der er beboerlokaler i nærheden. Mange i målgruppen kan have svært ved at bevæge sig langt fra deres bopæl. Det er derfor en forudsætning for projektet, at arrangementerne kan afholdes i området.

2. Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål

Projektet er målrettet ældre, der har et begrænset socialt liv og derfor opholder sig meget inden døre og som følge af ensomhed har en forringet livskvalitet. Gennem en opsøgende indsats i de tre områder vil projektet give den enkelte ældre, en mulighed for at komme i kontakt med andre ældre i sit lokalområde. Projektet vil bruge den enkelte borger som en unik ressource, da den enkelte borger har en historie at fortælle om sit liv og sin opvækst. Ved at styrke borgerens følelse af at være værdifuld, interessant og vigtig vil borgeren blive motiveret til at deltage i arrangementer, hvor andre med lignende udfordringer også vil deltage. Ifølge Ældresagen er deltagelse i foredrag en aktivitetstype, der kan afhjælpe ensomhed, og projektet er inspireret af Sundhedsstyrelsens Find-Flyt-Fasthold-metode.

3. Beskriv hvordan projektet skaber netværk og bæredygtige fællesskaber mellem de ældre

Vi vil forsøge at kickstarte de ensommes sociale liv ved at skabe et rum, hvor deling af minder danner rammen for fællesskabet. Det kræver ikke en særlig historisk interesse at deltage i arrangementerne, da de tager udgangspunkt i den enkeltes levede erfaringer. Dermed er der mulighed for, at deltagerne opdager, at de har noget til fælles med andre, og derfra kan nye relationer blomstre. Således mødes man grundlæggende om noget, som alle i mindre eller større grad har til fælles - f.eks. særlige skoleminder. Ved projektets afslutning håber vi, at deltagerne og evt. de frivillige vil føre fællesskabet videre.

4. Beskriv hvordan frivillighed er et bærende element i projektet

Historiske Venner er en 100% frivilligforening og tjener ikke på projektet. Foreningen har faciliteret hundredvis af lignende aktiviteter i hele landet. Desuden har foreningen et stort netværk af frivillige ældre, vi kan trække på i Nordvest, Bellahøj og Brønshøj/Husum. Såfremt ansøgningen godkendes, kontaktes denne pulje med henblik på hvervning til projektet. Vi vil invitere de interesserede til et infoarrangement, hvor det understreges, at den frivillige indsats er en social aktivitet i sig selv. Det frivillige arbejde er mangefacetteret. Først og fremmest er opgaven at opsøge de ældre ved at stemme dørklokker og efterfølgende består det mest i at agere bindeled mellem de ældre og projektet ved at hjælpe dem til og fra arrangementer og bistå med eventuelle udfordringer og praktiske opgaver. Vi har en forventning om at kunne oprette en pulje på omkring 40 frivillige, som vi kan trække på.

5. Beskriv projektets realiserbarhed i forhold til:

A. Tid

Opstil og vedhæft en tids- og aktivitetsplan for projektet.

B. Organisering

Beskriv hvordan projektet organiseres.

C. Økonomi

Udfyld og vedhæft budgetskabelonen og gerne med forklarende noter

D. Faglig kvalitet i henhold til projektets overordnede formål

Historiske Venner er en 100% frivilligforening og tjener ikke på projektet. Foreningen har faciliteret hundredvis af lignende aktiviteter i hele landet. Desuden har foreningen et stort netværk af frivillige ældre, vi kan trække på i Nordvest, Bellahøj og Brønshøj/Husum. Såfremt ansøgningen godkendes, kontaktes denne pulje med henblik på hvervning til projektet. Vi vil invitere de interesserede til et infoarrangement, hvor det understreges, at den frivillige indsats er en social aktivitet i sig selv. Det frivillige arbejde er mangefacetteret. Først og fremmest er opgaven at opsøge de ældre ved at stemme dørklokker og efterfølgende består det mest i at agere bindeled mellem de ældre og projektet ved at hjælpe dem til og fra arrangementer og bistå med eventuelle udfordringer og praktiske opgaver. Vi har en forventning om at kunne oprette en pulje på omkring 40 frivillige, som vi kan trække på.

Vedhæft fil til A. Tid

Projektplan - Ældre som ressource .pdf

Vedhæft fil til C. Økonomi

Budget – Pulje til udvikling af fællesskaber og aktiviteter for sårbare ældre.xlsx

6. Redegør for projektets samlede økonomi i forhold til forventede antal borgere.

Projektet er todelt. Den første del af projektet går ud på at kontakte målgruppen, som er vanskelig, idet den er svær at aktivere. Her forventer vi dog, at vi ved at gå dør til dør kan nå

alle i den estimerede målgruppe på 1165 og give dem et tilbud om at deltage i arrangementerne og et kort med et direkte telefonnummer til projektlederen. Vi spørger også

borgeren om deres kontaktoplysninger. Hvis de ikke er hjemme, modtager de information i postkassen/brevsprækken.

Det er en svær målgruppe at nå ud til, og vi bruger derfor mange ressourcer på den indledende

kontakt og møder dem først fysisk og siden telefonisk. Ved første møde regner vi med at møde stort set alle, men det er formentlig ikke alle, der er interesseret i projektet, og ved det efterfølgende telefoniske møde, er det måske kun halvdelen, vi taler med.

Næste del af projektet er selve afviklingen. Ved hver aktivitet, 36 i alt, er der en maksimal kapacitet på ca. 50 deltagere - altså i alt 1800. Vi har ingen forventning om, at så mange dukker op hver gang. Vi stiller efter, at der deltager 25 i gennemsnit hver gang. Vi afsætter tre

timer til hvert arrangement.

Med det nuværende budget på 354.550 kr. bliver prisen 393 kr. per borger ved 25

deltagende per arrangement. Her skal der tages højde for, at vi inden da har mødt alle 1165 i det opsøgende arbejde.

7. Evaluering og effektmåling

Undervejs i projektet vil vi gerne evaluere på, hvor mange der er blevet inddraget i et fællesskab, de ellers ikke var blevet inddraget i. Et forbehold, der er værd at tage højde for, er,

at vi ikke på forhånd kan dokumentere, at projektets deltagere er ensomme ved projektets start. Vi ser derimod vores projekt som værende forebyggende. Derfor er succeskriteriet, at deltagerne har opbygget et socialt fællesskab gennem projektets aktiviteter.

De kvantitative data, vi konkret kan måle på er:

1. Hvor mange opkald vi modtager
2. Hvor mange, der deltager i foredragene

Hertil vil vi inddrage kvalitative evalueringstiltag for både projektets deltagere, frivillige og organisatorer både undervejs og ved projektets afslutning.

Projektplan – Københavns ældreressource

Historiske Venner 2025

Projektuge	Stærevej 1605 beboere	Bellahøj 2609 beboere	Glumsøparken 2201 beboere
1	Opstart; Konsulent ansættes Kontor etableres Frivillige kontaktes Indledende møde ml. organisator, projektleder og repræsentant for boligområdet Foldere og plakater forberedes		
2	Infoarrangement for potentielle frivillige Opsøgende arbejde begynder (Frivillige + projektleder)		
3	Første foredrag (Historiske Venner) Bringe beboere til foredraget (Frivillige)	Indledende møde ml. organisator, projektleder og repræsentant for boligområdet Foldere og plakater forberedes Frivillige kontaktes	
4		Infoarrangement for potentielle frivillige Opsøgende arbejde begynder (Frivillige + projektleder)	Indledende møde ml. organisator, projektleder og repræsentant for boligområdet Foldere og plakater forberedes Frivillige trænes
5	Opfølgende aktivitet (Historiske Venner) Opsøgende arbejde (Frivillige)		Infoarrangement for potentielle frivillige Opsøgende arbejde begynder (Frivillige + projektleder)
6	Andet foredrag (Historiske Venner) Opsøgende arbejde (Frivillige)	Første foredrag (Historiske Venner) Bringe beboere til foredraget (Frivillige)	Første foredrag (Historiske Venner) Bringe beboere til foredraget
7		Opfølgende aktivitet (Historiske Venner)	Opfølgende aktivitet (Historiske Venner)
8	Opfølgende aktivitet (Historiske Venner)	Andet foredrag (Historiske Venner) Opsøgende arbejde (Frivillige)	Andet foredrag (Historiske Venner)
9		Opfølgende aktivitet (Historiske Venner)	Opfølgende aktivitet (Historiske Venner)

TH

11

Projektplan – Københavns ældreressource

Historiske Venner 2025

10	Evaluering af metode og resultater (Alle)	Evaluering af metode og resultater (Alle)	Evaluering af metode og resultater (Alle)
11	Sommerferie	Sommerferie	Sommerferie
12	Sommerferie	Sommerferie	Sommerferie
13	Opsøgende indsats (Frivillige + projektleder)	Opsøgende indsats (Frivillige + projektleder)	Opsøgende indsats (Frivillige + projektleder)
14	Opsøgende indsats (Frivillige)	Opsøgende indsats (Frivillige)	Opsøgende indsats (Frivillige)
15	Opsøgende indsats (Frivillige) Tredje foredrag	Opsøgende indsats (Frivillige) Tredje foredrag	Opsøgende indsats (Frivillige) Tredje foredrag
16	Opfølgende aktivitet: indsamling af materiale (Historiske Venner)	Opfølgende aktivitet: indsamling af materiale (Historiske Venner)	Opfølgende aktivitet: indsamling af materiale (Historiske Venner)
17	Nyt foredrag forberedes	Nyt foredrag forberedes	Nyt foredrag forberedes
18	Fjerde foredrag: Deltagernes historie Opsøgende indsats (Frivillige)	Fjerde foredrag: Deltagernes historie Opsøgende indsats (Frivillige)	Fjerde foredrag: Deltagernes historie Opsøgende indsats (Frivillige)
19	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner)	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner)	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner)
20	Historiske Venner bearbejder materiale	Historiske Venner bearbejder materiale	Historiske Venner bearbejder materiale
21	Femte foredrag (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)	Femte foredrag (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)	Femte foredrag (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)
22	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)
23	Efterårsferie	Efterårsferie	Efterårsferie
24	Historiske Venner bearbejder materiale	Historiske Venner bearbejder materiale	Historiske Venner bearbejder materiale
25	Sjette foredrag – beboernes historie (Historiske Venner)	Sjette foredrag – beboernes historie (Historiske Venner)	Sjette foredrag – beboernes historie (Historiske Venner)
26	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)
27			

Projektplan – Københavns ældreressource

Historiske Venner 2025

28	Opsamlende aktivitet (historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner) Opsøgende indsats (frivillige)	Opsamlende aktivitet (Historiske Venner) Opsøgende indsats (Frivillige)
29-30	Projekt lukkes ned	Projekt lukkes ned	Projekt lukkes ned
31-32	Juleferie		

BUDGET 2025

Projekttilskud - hvor Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning er tilskudsgiver

Oplysninger om tilskudsmodtager:

Navn	Historiske Venner
Adresse	Geislersgade 17, 2300 København S
Telefonnummer	
e-mail	bestyrelsen@historiskevenner.dk

Budget

INDTÆGTER

FX (Slet evt. poster og erstat med andre)

Budget

Projekttilskud fra Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen	352.780
Tilskud fra sponsorer	1.770
Tilskud fra fonde	0
Honorarer	0
Billetindtægter/egenbetaling	0
Øvrige indtægter, specificeret	0
	0
	0

INDTÆGTER I ALT

354.550

UDGIFTER

Møder administrativt	10.000
Honorar til foredragsholder	117.000
Lån af historiske artefakter fra privat aktør	13.500
Informationsmaterialer	13.280
Forplejning projekt	20.000
Øvrige omkostninger, specificeret	5.000
Løn projektleder	160.000
Uforudsete udgifter	10.000
Produktion af bog	4.000
Indkøb af lille spise til uddeling til arrangement	1.770
Udgifter i alt	354.550
RESULTAT	0

Kommentarer/forbehold:

Projektets kompleksitet forudsætter at der er en der styrer projektet. Den kapacitet ligger udenfor His