



Menntasvið  
Frístundadeild

## Félagsstarf fullorðinna sumarið 2021 Skýrsla

### Bakgrunnur verkefnis

Félags- og barnamálaráðherra hvatti sveitafélög til þess að efla félagsstarf fullorðinna í sumar í kjölfar Covid-19 með það að markmiði að rjúfa félagslega einangrun. Vegna skertrar samveru og félagslegrar einangrunar að undanfögnu taldi ráðuneytið mikilvægt að leggja aukna áherslu á frístundaiðkun, geðrækt, hreyfingu og forvarnir með það að markmiði að auka lífsgæði, heilbrigði, sem og fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun. Ráðnir voru fimm sumarstarfsmenn sem studdu við frístundir og heilsueflingu fullorðinna í Kópavogi. Lögð var áhersla á fjölbreytta dagskrá og fór starfið fram í þremur félagsmiðstöðvum eldri borgara í Kópavogi Gjábakka, Gullsmára og Boðanum. Starfstímabilið var frá byrjun júní til miðjan ágúst. Boðið var upp á skipulagt hópastarf þar sem þátttakendur hittust reglulega á tímabilinu með stuðningi starfsmanna. Þannig var hægt að aðstoða einstaklinga við að sinna frístundum sem þeir kusu að stunda eftir langa veru innandyrna, sem og þeir hvattir til að taka þátt sem höfðu ekki stundað neitt skipulagt frístundstarf eða hreyfingu áður. Viðburðir voru sömuleiðis skipulagðir í samstarfi við Félag eldri borgara í Kópavogi. Með nýja verkefninu Virkni og Vellíðan í Kópavogi hefur heilsuefling eldri borgara verið eflað til muna hjá stærstu íþróttafélögunum í Kópavogi. Verkefnastjóri sumarverkefnisins í samstarfi við verkefnastjóra Virkni og Vellíðan skipulögðu hreyfingu sem talið var henta vel aldurshópnum. Skipulögð hreyfing var í boði á öllum stöðum m.a. göngur, jóga, boccia og golf. Einnig gaf heimaþjónustan upplýsingar sem komu að góðum notum fyrir verkefnið.

**Fjármagn**

Hægt var að sækja um fjárframlag að upphæð 1.700 kr. fyrir hvern einstakling 67 ára og eldri innan sveitarfélagsins. Samkvæmt vef Hagstofunnar eru þeir  $5.166 = 8.782.200$  kr Eftirfarandi fjármagn var samþykkt til að styrkja verkefnið.

Launakostnaður 5.500.000 kr.

Annar kostnaður er 3.280.000 kr

-Auglýsingakostnaður 280.000 kr.

-Ferðakostnaður, skemmtun, fræðslur og aðföng 3.000.000 kr.

Skipting kostnaðar;

Ferðakostnaður 462.950 kr

Aðkeypt þjónusta 467.900 kr

Auglýsingakostnaður 95.000

Búnaður 376.508 kr

Aðföng 212.372

Samtals **1.614. 730**

Áætlað er að nýta áfram það fjármagn sem eftir stóð eftir sumarstarfið inn í vetrarstarf félagsmiðstöðvanna. Unnið verður í samvinnu við Félag eldri borgara í Kópavogi hvernig fjármagninu verður varið til að halda áfram að styðja við og leggja áherslu á frístundaiðkun, hreyfingu og forvarnir til að fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun eldri borgara í Kópavogi.

**Umfang**

Gróflega skipt má gera ráð fyrir að þjónusta velferðarsviðs og hjúkrunarheimila/dagdeilda nái til tæplega 1.000 aldraðra. Rúmlega 300-400 manns mæta í hádegismat og kaffi í öllum félagsmiðstöðvunum hvern dag og gera má ráð fyrir að vikulega stundi 500-1000 manns skipulagt frístundastarf í félagsmiðstöðvum, kirkjum, félagasamtökum og íþróttafélögunum. Eftir standa þá 3.500 – 4.000 aldraðir utan þjónustu. Ekki er ljóst hversu stór hluti þeirra hefur þurft að þola skerta samveru og félagslega einangrun og þarf stuðning við að ná fullri virkni að nýju, en líklega eru það færri en 1.000 einstaklingar.

**Ábyrgðarmaður verkefnis**

Amanda K. Ólafsdóttir deildarstjóri frístundadeildar

Anna K. Georgsdóttir deildarstjóri þjónustu- og ráðgjafardeildar aldraðra

**Ábyrgð á framkvæmd**

Amanda K. Ólafsdóttir, deildarstjóri frístundadeildar

Unnur Ella Árnadóttir verkefnastjóri átaksverkefnisins

Tinna Rós Finnbogadóttir, forstöðumaður félagsmiðstöðva eldri borgara

**Undirbúningur og framkvæmd verkefnis**

1. Aðstöðu komið upp fyrir starfsmenn í öllum félagsmiðstöðvunum og starfsmönnum afhentur vinnusími.
2. Fræðsla og þjálfun haldin fyrir starfsmenn í upphafi verkefnis. Starfsmönnum afhent handbók.
3. Undirbúningur úrræða og hópastarfs unnið samstarfi við FEBK og aðra aðila sem vinna að málefnum eldri borgara í sveitarfélaginu.
4. Listi yfir fenginn yfir notendur heimaþjónustu.
5. Auglýsingar og aðrar leiðar fundnar til að reyna að ná til sem flestra eldri borgara í sveitarfélaginu.
6. Spurningalisti afhentur í upphaf verkefnis.
7. Gagnaöflun og skýrslugerð.
8. Handleiðsla og stuðningur við einstaklingsþjónustu frá heimaþjónustu.
9. Ábyrgð á skiptingu fjármagns í verkefni og viðburði unnin í samvinnu við forstöðumann félagsmiðstöðva eldri borgara.

**Starfsfólk og aðrir samstarfsaðilar**

Eva Katrín Friðgeirsdóttir, verkefnastjóri Virkni og Velliðan

Gunnhildur Ýr Valdimarsdóttir ( ráðin í gegnum sumarátaksstörf VMST)

Herdís Björnsdóttir, félagsráðgjafi á velferðarsviði

Ingimar Jenni Ingimarsson (ráðin í gegnum sumarátaksstörf VMST)

Katrín Björg Hjálmarsdóttir (ráðin í gegnum sumarátaksstörf VMST)

Unnur Ella Árnadóttir verkefnastjóri átaksverkefnisins

Unnur Gígja Ingimundardóttir (ráðin í gegnum sumarátaksstörf VMST)

Ragnar Jónasson, formaður FEBK  
Stjórn Félags eldri borgara í Kópavogi (FEBK)

#### Tímarammi verkefni og samantekt á fjölda vika

Verkefnastjóri og fjórir sumarstarfsmenn hófu störf 7. júní 2021  
Áætluð lok verkefnis var 20. ágúst 2021

#### Fjöldi vikna

Alls voru níu vikur þar sem skipulögð dagskrá fór fram.

14. júní – 18. júní

21. júní – 25. júní

28. júní – 02. júlí

5. júlí – 9. júlí

12. Júlí- 16. júlí

19. júl-23. júlí

26. júlí- 30. júlí

3. ágúst- 6. ágúst

9. ágúst- 13. ágúst

#### Dagskrá, viðburðir og hópastarf

##### Vikulegar gönguferðir

Eldri borgari búsettur í Boðarþingi fór út að ganga með hóp alla þriðjudaga milli kl.10:00 og 11:00 og svo kl.14:00 bauðst fólk að mæta sem studdist við göngugrindur og eða þurfti stuðning. Þá voru reglulegir göngutúrar með fólkinu okkar sem við heimsóttum, vinsælt var að ganga um Fossvogsdalinn og í kringum Boðarþing. Áætlað var svo að halda áfram að hittast og ganga eftir sumarið.

##### Ferð í Guðmundarlund með FEBK

Farið var í Guðmundarlund 15. júlí, þar mættu um 200 manns. Kópavogsbær, Skógræktarfélag Kópavogs og Félag eldri borgara skipulagði og kostaði þessa samverustund. Formaður FEBK setti samkomuna og svo hélt Ármann Kr. Ólafsson bæjarstjóri einnig ræðu sem og mættu bæjarfulltrúar bæjarstjórnar. Boðið var uppá drykki,

samlökur og ávaxtabakka. Leikarinn Örn Árnason mætti með gítarinn og spilaði og söng fyrir gestina. Einnig var prófuð nýjung sem kallast Silent diskó en þar gat fólk sett á sig heyrnatól sem spilaði allskonar skemmtilega tónlist sem hægt var að dansa við, en hægt var að velja á milli þriggja stöðva. Sumir voru hikandi að prófa en voru svo glaðir að hafa látið eftir og voru gestir fljótlega farnir að dansa gömlu dansana. Ríkissjónvarpið kom og tók smá myndbrot af dansinum sem var sýndur með tíu fréttunum sama kvöld. Ferðin heppnaðist vel og mikil ánægja meðal þeirra sem tóku þátt.

### **Bíósýningar**

Bíósýningar voru haldnar í öllum þremur félagsmiðstöðvunum. Vel var mætt á öllum stöðum og fólk ánægt með sýningarnar. Fyrsta myndin var *Undir trénu* sem vakti mikla lukku meðal áhorfenda. Önnur myndin sem var sýnd var myndin *As good as it gets*. Ákveðið var að sýna myndir sem gætu höfðað til eldri borgara og voru með fallegan boðskap. Í ágúst voru svo *Stiklur* með Ómari Ragnarssyni sýndar, en mjög mikil ánægja var með þá þætti.

### **Reykjanesferð**

Þann 22 júlí var Reykjanesferð á dagskrá. Fyrsta stopp var á Rokksafn Íslands, eftir góða stund þar lá leiðin í Duus hús þar sem ýmsar sýningar voru skoðaðar og boðið upp á hádegisverð. Eftir hádegismat var farið út á Garðskagavita, svo í Hvalsneskirkju þar sem sóknarpresturinn Sigurður Grétar leiddi helgistund og fór yfir sögu staðarins, mjög mikil ánægja var með þessa stund. Um 65 manns mættu í ferðina.

### **Boccia á miðvikudögum og fimmtudögum**

Boccia var á dagskrá í sumar alla miðvikudaga kl. 10:00 í Gjábakka og alla fimmtudaga kl. 13:00 í Gullsmára. Mjög góð mæting var í tímana og mikil ánægja með þá. Þeir sem mættu í boccia í sumar ætluðu svo að halda áfram að mæta í vetur.

### **Tafl**

Sumarstarfsmenn settu upp taflaðstöðu í öllum þremur félagsmiðstöðunum og hvöttu fólk til þess að setjast hjá sér og taka einn leik, þetta varð til þess að karlmenn sem ekki höfðu mætt áður fóru að mæta og tefla við starfsmenn. Við þetta skapaðist skemmtileg stemming og vinátta sem og tefldu starfsmenn einnig í heimsóknnum í sumar.

### Hannes Guðrúnarson

Hannes Guðrúnarson kom í allar félagsmiðstöðvarnar og spilaði á gítar og söng sígild lög sem allir virtust kunna. Þeir sem voru farnir að gleyma textum gátu þó gripið í söngbækur sem voru í boði. Þetta skapaði fallega og góða stund sem fólk naut saman.

### Skapandi sumarstörf ungmenna

Systurnar Herdís og Ingibjörg mættu í allar þrjár félagsmiðstöðvarnar í sumar og spiluðu þjóðlög og dægurlög á píanó og trompet, fólkið var mjög ánægt með þennan viðburð. Systurnar stunda báðar tónlistarnám við konunglega tónlistarháskólann í Stokkhólmi og voru þær starfsmenn Skapandi sumarstarfa hjá ungmennahúsinu Molanum í sumar.

### Stefán Helgi Stefánsson

Stefán Helgi mætti til okkar á alla staðina í sumar og skemmti fólki með dægurlögum og gamansögum. Lögin sem hann söng þekktu flestir og fólk mátti líka syngja með. Mjög góð mæting var á þennan viðburð, sérstaklega í Boðarþingi þar sem mættu yfir 100 manns.

### Kennsla á snjalltæki og fartölvur

Sumarstarfsfólk var til staðar á öllum þremur félagsmiðstöðvunum í allt sumar og aðstoðaði reglulega og kenndi á notkun snjalltækja, síma og á fartölvur milli kl.13:00 og 15:00. Einnig var töluvert um að sumarstarfsmennirnir aðstoðuðu þá sem þeir heimsóttu vikulega. En þess má geta að félagsmiðstöðvarnar fengu nýverið úr Forvarnarsjóði Kópavogs tvær spjaldtölvur í hverja félagsmiðstöð sem kom að góðum notum í þessu verkefni.

### Jóga með Gyðu Dís

Gyða Dís mætti 5 sinnum í sumar í Gjabakka og var með jóga sem hentaði öllum. Ágætis mæting var í tímana og mikil ánægja með þá.

### Vikulegar heimsóknir og símtöl

Komið var á vikulegum heimsóknum til þeirra sem vildu og var þá spjallað, spilað, drukkið kaffi og stundum kökur með. Ein vikuleg heimsókn gekk út á að aðstoða einstakling að spila golf. Einnig voru vikuleg símtöl til þeirra sem það vildu og sköpuðust skemmtileg vinasambönd, oft lágu áhugasvið beggja aðila á svipuðu róli og má þar nefna sagnfræði,

ferðamennska og bókmenntir. Allir starfsmennirnir voru sammála um að þetta hafi verið mjög lærdómsríkt sumar og voru þau þakklát fyrir að fá að kynnast öllu þessu skemmtilega og áhugaverða fólki.

### **Sumaropnun sundlaugarinnar í Boðarþingi**

Hluti af styrknum var nýttur til að halda úti sumaropnun sundlaugarinnar í Boðarþingi. Á tímabilinu 21.júní til og með 13.ágúst var sundlaugin opin alla virka daga frá kl. 09:00-12:30. Mikil ánægja var með þessa auka opnun, en íbúar í Boðarþingi hafa bent á mikilvægi þess að auka aðgengi eldri borgara að sundlauginni.

### **Kaffihittingur í félagsmiðstöðvunum**

Það voru nokkrar heimsóknir skipulagðar í félagsmiðstöðvunum fyrir þá sem vildu hittast þar frekar en á kaffihúsi eða heima fyrir.

### **Bingó**

Tvisvar sinnum í sumar héldum við bingó í Gjábakka og í bæði skiptin voru skemmtilegir og veglegir vinningar í boði. Mjög mikil ánægja var sérstaklega með lokabingóið sem við héldum til að klára verkefnið. Meðal vinninga voru eyrnalokkar, hringur, sólgleraugu, blóm, kerti, servíettur og óáfengir drykkir.

### **Ljóðaupplestur**

Í lok júní og byrjun ágúst komu þrjú upprennandi skáld í heimsókn til okkar og lásu ljóð upp úr bókum sínum og mættu þau á á allar þrjár félagsmiðstöðvarnar. Ljóðaupplesturinn var skemmtileg og notaleg stund.

### **Opin vinnustofa**

Í sumar var opin vinnustofa alla þriðjudaga og fimmtudaga milli kl. 13:00 og 15:00 í félagsmiðstöðvunum, á staðnum vorum við með málningu, pensla og blöð og lögðum við áherslu á að allir sem vildu gætu mætt og gert það sem þeim langaði til og fengu aðstoð með það sem þurfti, einnig mætti fyrrverandi myndmenntakennari í síðustu tímana og leiðbeindi þátttakendum.

### Vikudagskráin

Búin var til bæklingur sem dreift var í félagsmiðstöðvunum, til þeirra sem fengu heimsóknir í gegnum heimaþjónustuna og einnig dreift í blokkirnar í næsta nágreanni við félagsmiðstöðvarnar. Í bæklingunum var hægt að nálgast upplýsingar um það helsta sem var á döfinni, sem og fasta vikulega viðburði. Einnig voru útbúnar auglýsingar til að kynna einstaka viðburði, sem og stærri viðburðir auglýstir í Kópavogspóstinum.

### Upplýsingaflæði, samskipti og samstarf við mennta- og velferðarsvið

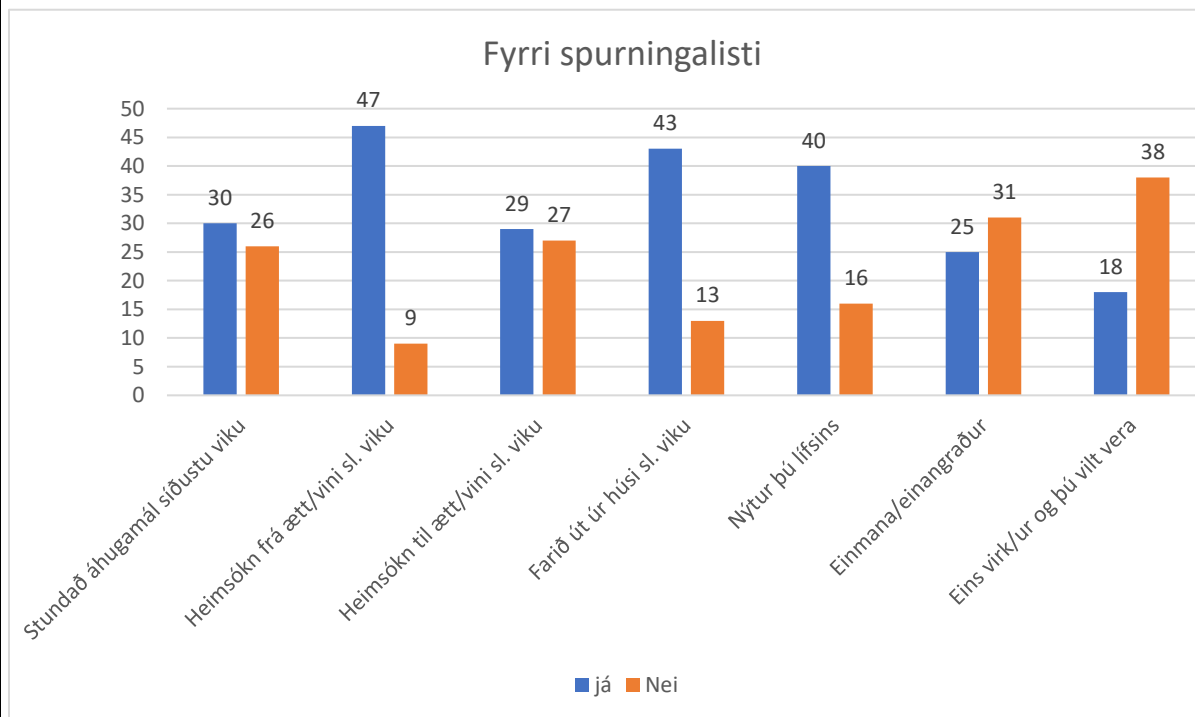
Upplýsingaflæði, samskipti og samstarf gekk mjög vel í sumar.  
Haft var samband við alla ef einhverjar breytingar áttu sér stað.  
Einnig var alltaf hægt að leita til yfirmanna með handleiðslu og til að fá frekari upplýsingar.

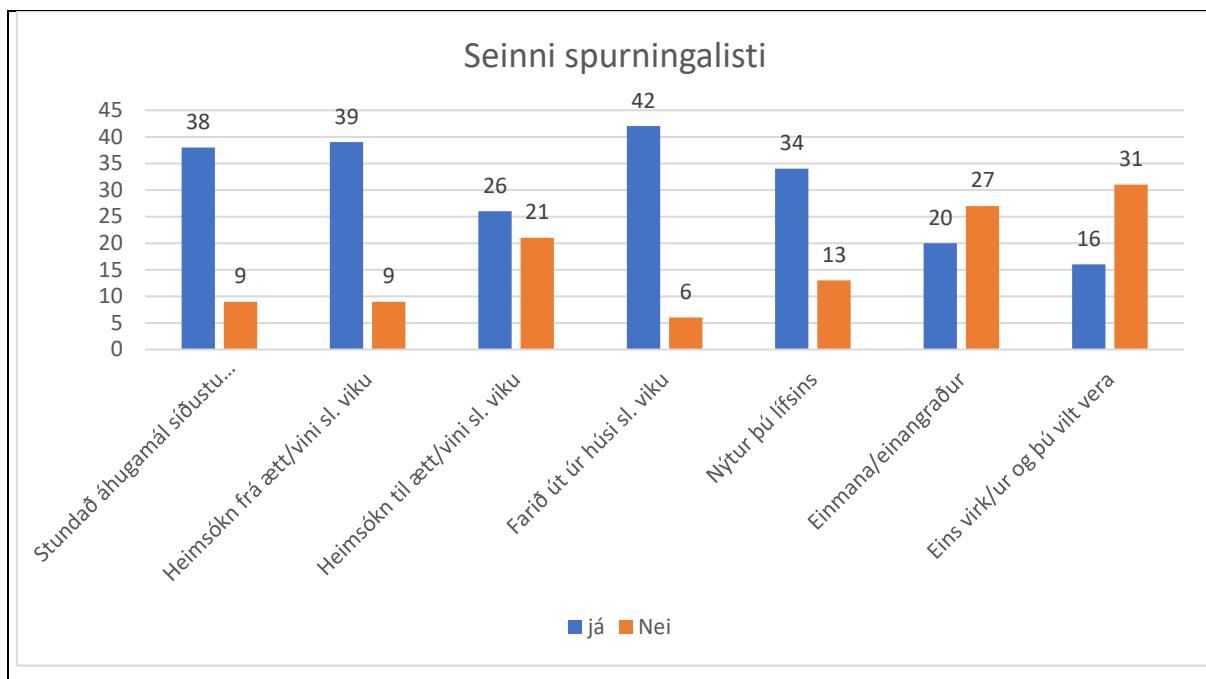
### Mat á árangri

Spurningalisti var lagður fyrir í upphaf og lok átaksverkefnis sem var lagður fyrir í júní og svo aftur í byrjun ágúst. Lagðar voru fyrir 7 spurningar. Alls voru 56 manns sem svöruðu við upphaf en 47 manns sem svöruðu í lokin. Í byrjun voru alls 53% sem stunduðu áhugamál síðustu viku en 80% við lok verkefnis sem er jákvætt.

Spurt var hvort að þátttakendur hefðu fengið heimsókn frá ættingjum eða vinum síðustu viku og voru alls 83% sem höfðu fengið heimsókn og sú tala hélst mjög svipuð yfir sumarið fór í 82% í ágúst. Einnig var spurt hvort þau hafi farið í heimsókn til vina eða ættingja og svöruðu 51% því játandi en sú tala fór upp í 55% í ágúst. Spurt var einnig hvort þau hafi farið út úr húsi síðastliðna viku og var 76% sem svöruðu því játandi í byrjun júní og 89% sem svöruðu því játandi í lok sumars. Alls voru 71% sem sögðust njóta lífsins í byrjun og 72% við lok verkefnis. Um 44% sögðust upplifa sig einangraða eða einmana í byrjun en sú tala lækkaði niður í 42% við lok sumars. Spurningin „ertu eins virk og þú vilt vera?“ hélst nokkuð stöðug yfir sumarið og var 32 % sem sögðust vera eins virk og þau vildu vera og 34% í lok verkefnis.

Niðurstöðurnar sýndu að um 30% fleiri stunda áhugamálin sín núna en í byrjun. Það hversu margir fá heimsóknir frá ættingjum og vinum hélst mjög svipað yfir sumarið, en um 4% fleiri voru farnir að fara í heimsóknir í ágúst. Í byrjun fóru 76% af þeim sem svöruðu út úr húsi síðast liðna viku, en 89% í ágúst. Það hvort að fólk njóti almennt lífsins hélst svipað yfir sumarið, en í lok sumars sögðust um 2% færri upplifa sig einmana eða einangraða. Niðurstöður gefa vísbendingu um að stuðningur og skipulagt frístundastarf fyrir eldri borgara stuðlar að aukinni þátttöku sem ýtir undir vellíðan. Mat þeirra sem komu að verkefninu upplifðu mikla ánægju meðal þátttakenda með skipulagið og það sem boðið var upp í sumar.





### Markhópur

Markmiðið var að ná til fullorðinna í Kópavogi sem hafa einangrast vegna Covid- 19 og verið í nokkurs konar sóttkví heima hjá sér, einnig til þeirra sem vilja geta stundað áhugamál eða aukið virkni sína.

### Með vinsemd og virðingu,

Unnur Ella Árnadóttir verkefnastjóri átaksverkefnis

Tinna Rós Finnbogadóttir forstöðumaður félagsmiðstöðva eldri borgara