

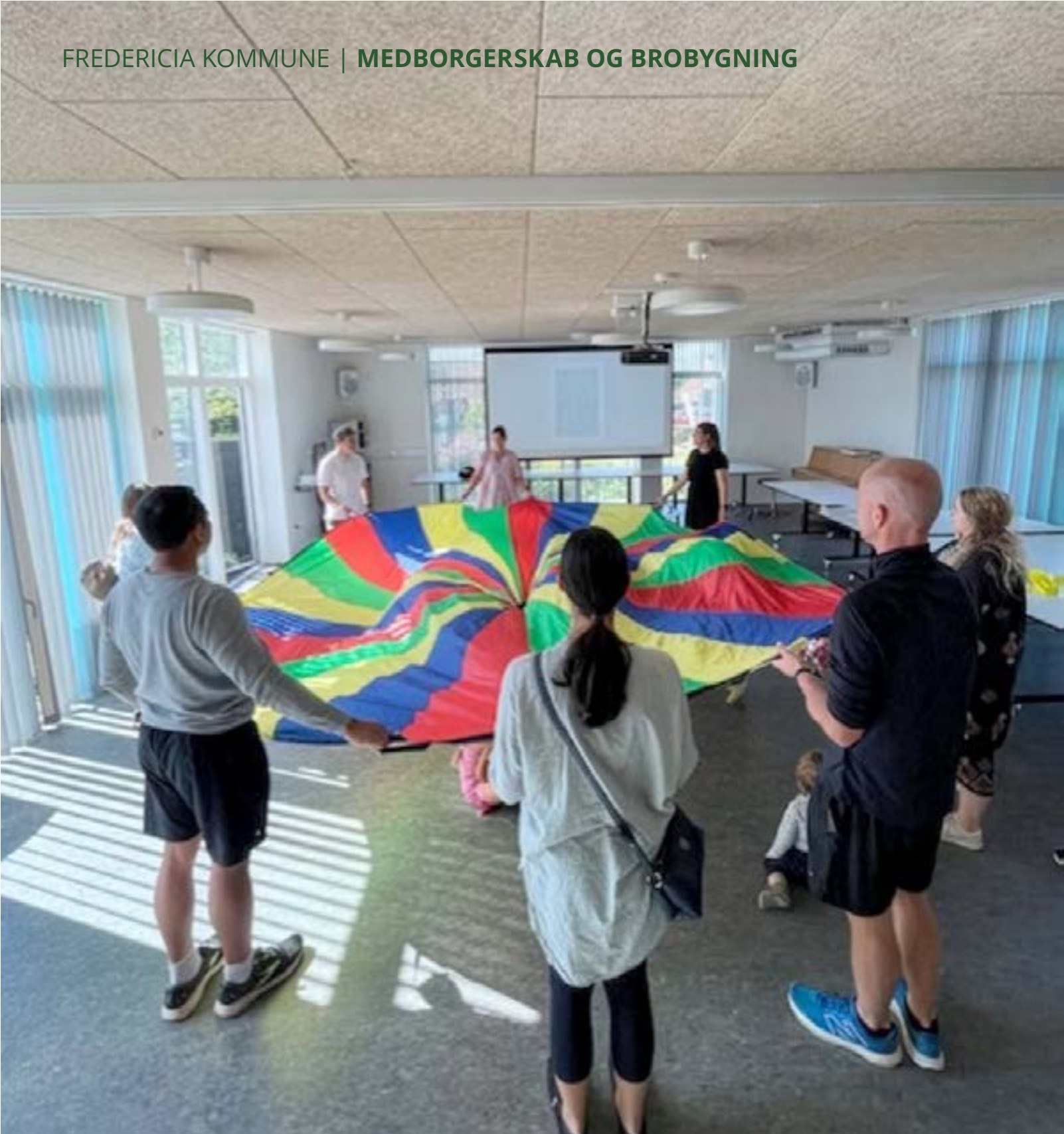


MEDBORGERSKAB OG BROBYGNING

ÅRSSKRIFT 2025

Fredericia
Kommune





INDHOLD

Indledning	3
Foreningsliv og fællesskaber	4
Seniorhuset	4
Tavlhøj	7
Erritsø Aktivitetscenter	10
Det Forebyggende Team	11
Gå Fremad Sammen	11
Behovsbestemt forebyggelse	12
Brobygning til fællesskaber	13
Tag godt imod Bjarne	13
Demensteamet	14
Demensfællesskab Lillebælt	15
Daghjemmet Oasen	17
Kontaktoplysninger	18

INDLEDNING

Kære læser - velkommen til årsskriftet fra Medborgerskab og Brobygning. Her kan du læse om og se data og billeder fra nogle af årets resultater og highlights. Du vil også støde på citater fra nogle af vores vigtigste samarbejdspartnere - borgerne.

Medborgerskab og Brobygning spænder bredt i aktiviteter såvel som i fagområder, men det fælles fokus er at understøtte sund aldring og det gode liv ud fra et sundhedsfremmende, forebyggende og helhedsorienteret afsæt. Her går borgernes egne kræfter hånd i hånd med strategisk udvikling og stærk faglighed.

I afdelingen har vi i år haft vokseværk og rummer dermed også kommunens Dagcenterfunktion, Demensteamet samt Demensfællesskab Lillebælt. Vi har allerede nu kunnet mærke de positive synergier mellem både personale, frivillige og borgere. Det kommer

til udtryk gennem flere faglige fællesskaber og ikke mindst i lettere videndeling om relevante tilbud mellem borgere, pårørende og frivillige.

Sidst men ikke mindst er vi gået ind i partnerskabet Fælles om lokal sundhed, som er etableret sammen med de almene boligselskaber Bolig Nu og Boligkontoret. Partnerskabet rækker langt ud i civilsamfundet og giver os mulighed for at bidrage endnu mere til nye måder at organisere lokale sundhedstilbud på og styrke forebyggelse i hverdagen.

På dette bagtæppe har vi i år hilst Ældreloven og det paradigmeskifte på ældreområdet, den repræsenterer, varmt velkommen! Det er nemlig en forudsætning for den vellykkede, understøttende indsats, at vi arbejder både tværfagligt, tværsektorielt og i et tæt samspil med civilsamfund, lokale fællesskaber og pårørende.

Har du lyst til at vide mere om vores indsatser, finder du kontaktoplysninger bagerst i årsskriftet.

God læselyst!

FORENINGSLIV OG FÆLLESSKABER

Fredericia Kommunes foreningshuse er samlingssteder, hvor fællesskab, foreningsliv og frivillighed hænger tæt sammen. Her er det frivillige, der driver næsten alle de borgerrettede tilbud, og som løfter en række daglige driftsopgaver i husene. I hvert hus er der en bestyrelse, som arbejder tæt sammen med personalet om husenes udvikling.

SENIORHUSET

Seniorhuset er Fredericia Kommunes største foreningshus, beliggende midt i byen. Huset rummer lokaler til både små og store forsamlinger, træningsfaciliteter og en hyggelig café.

I 2024 er særligt antallet af frivillige i Informationen vokset, så der i dag er åbent alle ugens dage og med udvidede åbningstider.

VIDSTE DU, AT...

- Der holder ca. 60 foreninger til i Seniorhuset?
- Ca. 260 mennesker går til seniortræning i Seniorhusets træningslokale om ugen?
- Der i Seniorhuset i gennemsnit er 70 aktiviteter pr. uge? Det er 10 mere end sidste år.
- De frivillige foreninger i Seniorhusets træningslokale har øget deres aktiviteter fra 21 hold pr. uge til 26 hold pr. uge?
- Seniorhuset har omkring 20 frivillige tilknyttet huset? De frivillige er fordelt i en information og en café. De er afgørende for, at huset kan fungere.



"Jeg lærer nogle nye mennesker at kende, bliver en del af nogle fællesskaber og føler, at der er brug for mig. Vi har vel alle sammen brug for at høre til et sted."

- FRIVILLIG KVINDE, 70 ÅR

CITATER FRA DE FRIVILLIGE I INFORMATIONEN

"Det giver mig positivt indhold i tilværelsen – at der er nogen, der også forventer noget af mig, når jeg ikke arbejder mere. Det er vigtigt for mig, at jeg ikke går i stå, og jeg får en masse input her."

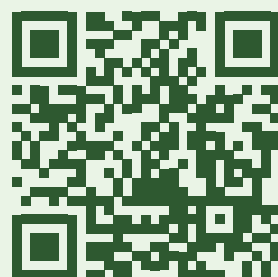
- MAND, 66 ÅR

"Det bedste ved at være frivillig er det sociale fællesskab, man får, og også dét, at man kan hjælpe mennesker, som har det anderledes end dig selv. Jeg tror, jeg bliver et bedre menneske af at være frivillig, det styrker min empati-knogle."

- KVINDE, 75 ÅR

NY HJEMMESIDE

I 2025 har Seniorhuset fået ny hjemmeside: Vendersgade4.dk



**SCAN MED DIN
SMARTPHONE OG
KOM DIREKTE IND
PÅ HJEMMESIDEN**

Siden er lavet i et tæt samarbejde mellem frivillige i Seniorhuset og ansatte i Medborger-skab og Brobygning. På den nye side kan du finde information om huset, se en lille video herom, booke lokaler og bestille forplejning til dit arrangement.

ÅBENT HUS

Seniorhuset holdt åbent hus d. 4. oktober, hvor 200 besøgende lagde vejen forbi. Der var bl.a. mavedans, kor og foredrag, og lokale foreninger præsenterede spændende tilbud til seniorer; lige fra knipling og smykkeværksted til seniortræning og frimærker.





“Det gør mig glad at møde mange forskellige mennesker, som hver især er unikke.”

“Jeg er frivillig, fordi jeg gerne vil være noget for andre.”

“Det gør mig glad, at jeg kan hjælpe, og samtidig får jeg noget socialt ud af det.”

“Jeg er frivillig i caféen, fordi jeg nyder at komme her.”

CITATER FRA DE FRIVILLIGE I CAFÉEN



SENIORHUSETS KØKKEN

Seniorhusets køkken står for forplejning til hele huset; fra den daglige cafédrift til møder og fællesarrangementer.

De frivillige i caféen står både bag disken og betjener gæsterne, ligesom de pakker rulleborde med forplejning til husets besøgende og hjælper til, hvor der er behov.

Caféen er et samlingspunkt i Seniorhuset. Her kommer besøgende både for at nyde en varm frokostret, en kop kaffe og for at få en hyggelig snak med andre.



VIDSTE DU, AT...

- Ud af de 2.648 gange foreninger har booket lokaler, har 891 gange været med forplejning?
- Ud af de 127 gange kommunale/of-fentlige har booket lokaler, har 78 gange været med forplejning?
- Der i 2025 blev solgt ca. 6000 varme retter og over 5200 stykker kage i caféen?

TAVLHØJ

Tavlhøj, der ligger i Taulov, er et hus med mange forskellige faciliteter. Her er bl.a. mødelokaler, et stort køkken, en dejlig have og værksteder, hvor man kan udfolde sig kreativt med glas, beton og træ.

Bag rammerne står et engageret husråd bestående af lokale medlemmer. De samarbejder tæt med Fredericia Kommune om at skabe et aktivt og inkluderende fællesskab på Tavlhøj, hvor alle borgere har mulighed for at bidrage og deltage.



VIDSTE DU, AT...



- Du på Tavlhøj kan låne en el-ladcykel, som kan have en kørestol ombord eller måske dine børnebørn?
- Der på Tavlhøj i gennemsnit er mere end 30 aktiviteter på en uge? Dette tal stiger støt hvert år. Sidste år var der i gennemsnit 25 aktiviteter pr. uge.

- Fjordbakkeskolens 9. årgang mødes på Tavlhøj og laver TikTok-mad hver uge?
- Der igen i år blev afholdt den store bagedyst på Tavlhøj? Seniorer fra Tavlhøj og unge mødtes om bagværket og havde en hyggelig dag med kage, brød og andre søde sag som om-drejningspunktet.



- Der er blevet lavet vægkunst på 1. salen? En ung lokal pige har dekoreret en af væggene og dermed bidraget til at skabe liv og personlighed i huset.
- I efteråret 2025 blev der åbent op for et nyt glashold i aften timerne? Initiativet har gjort det muligt for flere borgere at deltage, og holdet har allerede opnået stor tilslutning.

GLITTER, DANS OG GRIN PÅ TAVLHØJ!

Den 22. februar blev Tavlhøjs store sal forvandlet til en festlig MGP-arena, hvor 38 børn i alderen 6–7 år strålede i deres fineste dansetøj og skarpeste frisure.

Med popcorn, pynt, musik og god stemning sørgede 15 engagerede voksne for en uforglemmelig aften. Tavlhøj summede af liv og glæde, og det er netop sådan, vi også ønsker, at huset bliver brugt; til fællesskaber for alle aldre.



VIDSTE DU, AT...

I 2024 var der 10 foreninger/netværksgrupper på Tavlhøj
- I 2025 er det vokset til 16 meget forskellige fællesskaber:

- Tavlhøj Aktivitetsforening – TAF
- Hjem Fredericia
- Ældresagen
- Mødrehjælpen
- Slægtsforskning
- Skærbækhistorie
- IDA-ingeniører
- Kultur og Kreativitet i Taulov og Skærbæk
- Pensionistforeningen
- Taulov Station
- Taulov Fællesråd
- Bridgeforeningen
- Repair-café
- Kort og Godt
- Mandagsgruppen (meditation og yoga)
- Glasværksted



ÅBENT HUS PÅ TAVLHØJ

300-500 mennesker besøgte Tavlhøj d. 23. august, da der var åbent hus. Børn, unge og ældre var samlet til denne festdag, hvor man bl.a. kunne komme til foredrag om Tavlhøjs arkitektur, få sat diskohår og møde foreninger, som til daglig har aktiviteter i huset. Frivillige serverede lækre burgere, mens børnene boltrede sig i hoppeborgen og spiste sig mætte i is og pølsehorn.



FUN FACT!

I samarbejde med Danmark C-tv har Tavlhøj og Fredericia Kommune lavet små videoer, der tager os med indenfor på Tavlhøj. Her kan man bl.a. opleve nogle af husets lokaler og nogle af de foreninger, der holder til her. Videoerne kan ses på Tavlhøjs Facebookside 'Tavlhøj for alle'.



VIDSTE DU, AT...

I 2024 var der 4 foreninger/netværksgrupper på tværs af generationer på Tavlhøj – I 2025 voksede det til 9:

- Mødrehjælpen
- Hjem Fredericia
- Kultur og Kreativitet i Taulov og Skærbæk
- Taulov Station
- Taulov Fællesråd
- Repair-café
- Kort og Godt
- Mandagsgruppen (meditation og yoga)
- Glasværksted

Vi er glade for den diversitet, der er i de foreninger og netværksgrupper, der huses på Tavlhøj. Vi tror nemlig på, at mennesker udvikler sig, når de mødes med andre mennesker – også på tværs af generationer.

ERRITSØ AKTIVITETSCENTER

Erritsø Aktivitetscenter har nogle skønne lokaler – lige i hjertet af Erritsø. Her finder du både hyggelige mødelokaler, et træningslokale, gode køkkenfaciliteter og et større lokale, der egner sig perfekt til fællesskaber, foreninger og interessegrupper, som ønsker at samles om et fælles tredje.

NYE LOKALER

I 2025 har vi fået nye lokaler i Erritsø – vi er rykket fra kælderen til 1. salen, hvor der er flere rum, der kan bruges til bl.a. møder og kreative stunder. Vi håber, at der er frivillige eller andre lokale kræfter, der har lyst til at hjælpe med at puste liv i de nye lokaler i 2026, så endnu flere kan få glæde af dem.

FORENINGER I ERRITSØ:

- Ældreklubben
- Madammerne
- Kræftens Bekæmpelses gå-hold
- Ældre Sagens Stolegymnastik
- Seniorfitness

VIDSTE DU, AT...

Vidste du, at du kan deltage i mange forskellige aktiviteter i Erritsø? F.eks. kan du komme til...

- Patchwork
- Knipling
- Herre-madhold
- Billard
- Kortspil
- Gymnastik
- IT-café
- Strikkegruppe
- Sang
- Foredrag
- Udflugter
- Fester, f.eks. julefrokost og påskefrokost
- Banko



CITATER FRA MOTIONISTERNE

"Jeg er et par gange om ugen i Erritsø Aktivitetscenters lille motionslokale, og brugen af træningsfaciliteterne kan mærkes, for jeg føler, at jeg får det bedre i dagligdagen. Socialt giver det også meget. Vi har det godt og hyggeligt med hinanden på mit lille motionshold, og vi mødes også uden for motionslokalet."

"Jeg er en 91-årig mand med dårlige ben (drop-fødder), og derfor er det meget vigtigt for mig, at jeg kan bruge træningsfaciliteterne i Erritsø Aktivitetscenter. Her er nemlig et par redskaber, der har en gavnlig virkning på mit bentøj. Jeg bor tæt på, og efter en tur i motionslokalet får jeg det godt, og så er det meget nemmere at gå hjem end at gå derover."

VIDSTE DU, AT...

Der lige nu er ca. 40 glade motionister, der benytter træningsfaciliteterne flere gange ugentligt? Og der er plads til flere!

DET FOREBYGGENDE TEAM

GÅ FREMAD SAMMEN

I 2025 har Det Forebyggende Team startet endnu en styrketrænings- og gå-gruppe op: Gå Fremad Sammen Skanseparken. Formålet var at styrke sundheden og fællesskabet blandt seniorerne i Skanseparken.

I samarbejde med Den Boligsociale Helhedsplan og en fysioterapeut fra Træning & Forebyggelse lavede vi et 9 ugers projektforsløb, som indebar to ugentlige gåture og fælles 3. halvleg med kaffe. Gruppen har været selv-kørende siden forløbets afslutning. Ved besøg tre måneder efter afslutningen går de nu enten 1,7 km eller 2,2 km hver gang. Der har ikke været aflysninger eller frafald, og nye deltagere er også kommet til.

I gruppen giver de udtryk for at have fået bedre kondition, bedre balance og mere styrke, og de drøfter fælles hinandens tydelige fremgang. Derudover er flere af deltagerne begyndt at ses privat.

HVAD OPLEVEDE DU AT FÅ UD AF AT VÆRE MED I GÅ FREMAD SAMMEN?

*"Bedre fysik - socialt samvær
- besøg af forebyggelseskonsulent
- god kaffe"*

"Fællesskab og bedre balance"

"Sammenhold og gode samtaler"

"Sammenholdet, vi har fået"

CITATER FRA DELTAGERNE

FUN FACT!

Der er blevet brobygget til Ældre Sagens stolegymnastik, og næsten alle deltagere går i dag til stolegymnastik i Skansehuset.



VIDSTE DU, AT...

- Med ikrafttrædelsen af ældreloven den 1. juli 2025 blev kommunen forpligtet til en mere målrettet og opsøgende forebyggelsesindsats over for borgere med forebyggelsespotentialer? Samtidig bortfaldt kravet om forebyggende hjemmebesøg efter faste alderskriterier.
- Den 1. oktober blev det tværfaglige projekt Fælles om lokal sundhed for alvor igangsat? Her bidrager vi med faglige input og erfaringer i projektets arbejdsgruppe.

BEHOVSBESTEMT FOREBYGGELSE

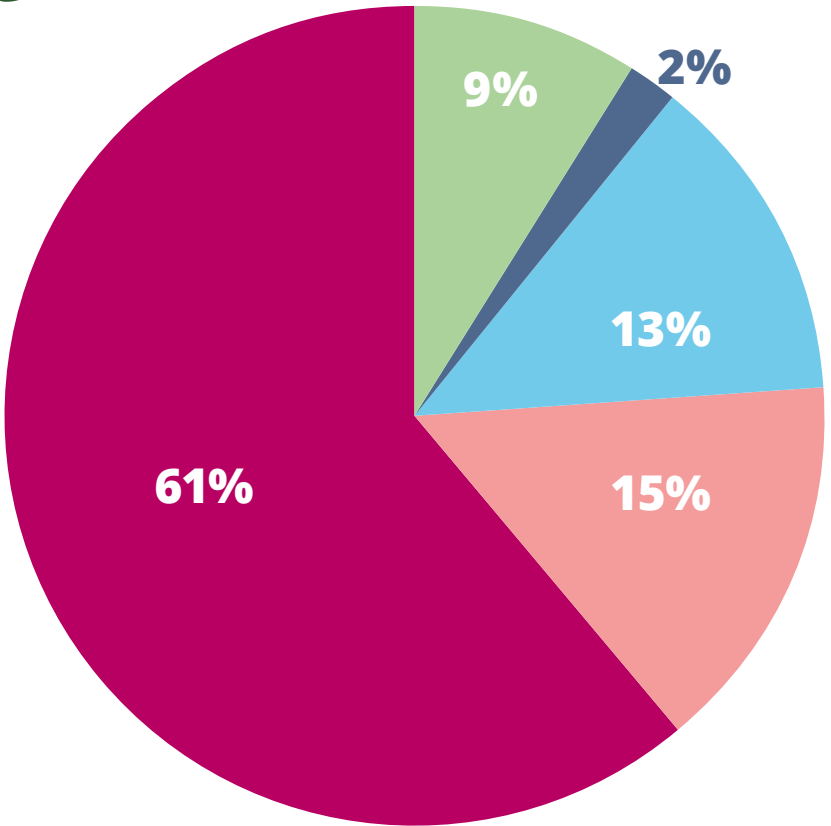
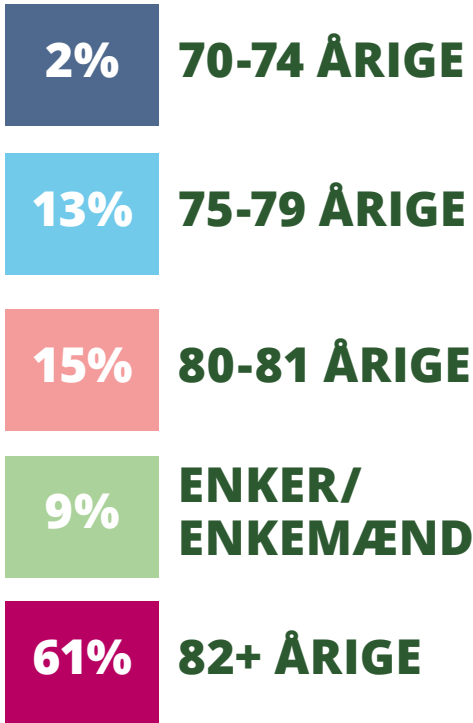
I 2025 har Det Forebyggende Team arbejdet med prøvehandlinger i forhold til målretning af sundhedssamtaler og hjemmebesøg ved hjælp af et sundhedsfagligt spørgeskema til udvalgte borgere. Det giver borgeren en bedre forståelse af, hvad en samtale kan indebære og hjælper forebyggelseskonsulenten med at forberede sig. Ved at gøre brug af spørgeskemaet er forhåbningen, at Det Forebyggende Team fremover kan prioritere kræfterne dér, hvor behovet er størst.



VIDSTE DU, AT...

I 2025 har Det Forebyggende Team leveret ca. 1200 forebyggende hjemmebesøg?

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG
FORDELT PÅ ALDERSGRUPPER



CITAT FRA BORGER

"Jeg blev lettet på en eller anden måde. Jeg kunne tale med dig om noget, som jeg ikke kan tale med andre om."

CITAT FRA ENKEBESØG

"Jeg var ikke kommet ind til dig, hvis du ikke var kommet her."

BROBYGNING TIL FÆLLESSKABER

TAG GODT IMOD BJARNE

Efter konceptet "Tag godt imod Bjarne" blev udviklet i 2024, er det i år kommet ud at leve. Med fokus på at åbne foreningslivet for mennesker med demens blev de første initiativer sat i gang, og allerede nu ser vi de første succes historier.

En af dem, der har oplevet effekten, er "Bjarne" – en ældre borger med demens, som savnede et fællesskab i hverdagen. Han drømte om at spille billard igen, hvilket han havde gjort i over 40 år, inden han fik en demensdiagnose.

Derfor blev der taget kontakt til en lokal forening, som blev sat ind i hans situation, og som derefter bød ham velkommen.

I dag spiller Bjarne billard to gange om ugen, og hans hustru er sidenhen også blevet medlem af foreningen, så de kan deltage i dens øvrige aktiviteter; ture, fællesspisninger og andre sociale arrangementer.

Med en lille justering af rammerne blev Bjarne's ønske om at spille billard til virkelighed – og han fik en plads i det lokale fællesskab.

"Jeg er glad for at være tilbage i billard!"

- BJARNE



DEMENSTEAMET

Demensteamet består af fire demenskonsulenter og en musikterapeut. Konsulenterne arbejder tæt sammen med borgere med en demenssygdom og deres pårørende. Lige nu har teamet kontakt med 590 borgere med en demensdiagnose eller demenslignende symptomer.

Demensteamets musikterapeut tilbyder bl.a. forløb til borgere, der lever med en demenssygdom, og som ikke trives. Forløbene foregår i tæt samarbejde med andre fagpersoner og pårørende. Musikken hjælper bl.a. med at regulere opmærksomheden, og den giver mulighed for at knytte bånd til andre mennesker gennem fælles musikoplevelser.

VIDSTE DU, AT...

- Musikterapeuten altid har sin guitar med, når hun besøger borgere?
- Teamet tilbyder pårørende undervisning og gruppeforløb?
- Demenskonsulenterne formidler viden om og underviser i demens i civilsamfundet, bl.a. børnehaver, frivillige og butikker?
- Som udgangspunkt tilbyder demenskonsulenterne hjemmebesøg minimum hver 5. måned eller oftere?
- Demenskonsulenterne står til rådighed med råd og vejledning hver eneste hverdag både pr. telefon og ved fysiske møder?



DEMENSFÆLLESSKAB LILLEBÆLT

Demensfællesskabet er et samskabt tilbud. Bag det brede udbud af aktiviteter står en engageret gruppe frivillige, en frivilligkoordinator samt det øvrige demensteam.



DEMENSFÆLLESSKAB LILLEBÆLT TILBYDER BL.A.:

- CST (kognitiv stimulans terapi)
- Hjernetræning
- Billard
- Krea-hold
- Gå-makker
- Samtalegrupper
- Fællessang
- Foredrag
- Netværksgrupper for pårørende
- Ture ud af huset, f.eks. fisketure og byvandring
- Cykelture på duocykler med en cykelpilot
- Nada
- Mindfulness
- Familiesamtaler
- Individuelle samtaler - både pr. telefon og ved fysiske møder.



CITATER FRA MENNESKER MED DEMENS, DER KOMMER I DEMENSFÆLLESSKAB LILLEBÆLT

*"Her kan jeg få en pause i hverdagen,
og min hustru nyder nok også, at jeg
er ude af huset et par timer."*

*"Det er et afbræk i hverdagen,
jeg glæder mig til hver gang."*

*"Her lærer jeg noget nyt
og hygger mig."*

*"Her bliver jeg ikke afbrudt, når jeg
forsøger at fortælle noget."*

CITATER FRA PÅRØRENDE

*"Hvad der bliver gjort for os i
Fredericia, er ubeskriveligt."*

"Fantastisk fællesskab."

CITATER FRA DE FRIVILLIGE

*"Som frivillig mærker man
taknemmeligheden for vores
indsats."*

*"Du går aldrig tomhændet hjem,
du får så meget igen."*



VIDSTE DU, AT...

- Der i Demensfællesskab Lillebælt på ugebasis er op til 20 aktiviteter?
- Ca. 200 besøgende, både mennesker med demens og pårørende, ugentligt kommer i Demensfællesskabet?
- Der er 20 frivillige tilknyttet Demensfællesskabet?
- Demensfællesskabet samarbejder med Frivilligcenteret, Sct. George Gilderne, Alzheimerforeningen og Bevæg dig glad?

FUN FACT!

De frivillige i Demensfællesskabet fik årets Pårørendeprijs til Demensdagene i København – den blev overrakt af ældreminister Mette Kierkgaard. Prisen gives til dem, der gør en særlig forskel for mennesker med demens og deres pårørende.



DAGHJEMMET OASEN

Daghjemmet Oasen er et trygt og hyggeligt tilbud til borgere, der ønsker socialt samvær og aktiviteter, men som ikke længere selvstændigt kan deltage i sociale arrangementer.



VIDSTE DU, AT...

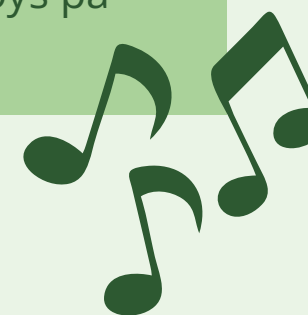
Hver dag besøger omkring 40 borgere fra hele kommunen daghjemmet, og året har været fyldt med gode oplevelser, fællesskab og udflugter, bl.a.:

- Bevægelse, dans og kortspil
- Kreative værksteder
- Skønne cykelture i det fri sammen med vores frivillige cykelpiloter
- Besøg ved dyrefolden, hvor Madsby-parken har alpaka-lamaer gående
- Udflugter til Egeskov Slot
- Korsang i Egeskov Kirke sammen med organisten

Vi er stolte af at skabe et sted, hvor minder bliver til, og hvor fællesskabet blomstrer.

VIDSTE DU, AT...

- Vi også har haft hyggelige besøg fra kommunens børnehaver og skoler? Det har været til stor glæde for både børn og ældre.
- Vi tit nyder gode stunder med musik og sang? Både når et barnebarn spiller klaver, og når vi danser til tonerne fra Fede Finn og Funnyboys på deres afslutningsturné



FREDERICIA KOMMUNE

MEDBORGERSKAB OG BROBYGNING

KONTAKTOPLYSNINGER

HAR DU LYST TIL AT HØRE MERE,
SÅ KAN DU KONTAKTE:

Leder
Sussie Enghøj Bruun
sussie.bruun@fredericia.dk
Tlf.: 22 11 32 54

Fredericia
Kommune

