Félag eldri borgara í Garðabæ

Félag eldri borgara á Álftanesi

GARÐABÆR
www.gardabaer.is

Framtíðarþing um farsæl efri ár í Garðabæ

haldið í Sjálandsskóla 8. apríl 2014

Niðurstöður

Efnisyfirlit

Inngangur 4
Niðurstöðurnar í hnotskurn 6
Ánægja með Garðabæ 6
Búsetuúrræði 6
Samgöngur 6
Heilsutengd mál 6
Félagsstarf og afþreying 6
Fjárhagur 6
Rödd eldri borgara heyrist 6
Frumkvæði 6
Hvað er gott við að eldast í Garðabæ? 7
Umhverfið: Gott útivistarsvæði og góðar göngustígar 7
Þjónusta bæjarins, stjórn og viðhorf 7
Búsetumöguleikar 8
Stærð bæjarfélagsins, staðsetning og mannlíf 8
Íþróttastarf 8
Félög eldri borgara og félagsstarf 8
Hvernig getur Garðabær stuðlað að farsælum efri árum? 9
Heilsutengd mál 9
Búsetuúrræði 9
Þjónusta og afþreying 9
Aðgengi og öryggi 10
Fjárhagur 11
Annað 11
Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara í Garðabæ þróast? 12
Borð 1-2: Búsetulífsgæði 12
Búsetuúrræði 12
Samgöngur 12
Önnur þjónusta 13
Aðgengismál 13
Annað 13
Borð 3-4: Heilsutengd lífsgæði 13
Heilsugæsla 13
Geðrækt og félagsleg tengsl (nánd) 13
Hreyfing og mataræði 13

Upplýsingamiðlun 14
Borð 5-6:Tómstundastarf/námskeið 14
Upplýsingar um það sem er í boði 14
Miðlun þekkingar 14
Framboð og aðstaða 14
Kostnaður 15
Borð 7-8: Þátttaka/virkni 15
Hvað get ég sjálf/-ur gert til að stuðla að farsælum efri árum? 16
Áhugamál 16
Ábyrgð á eigin heilsu 16
Viðhorf 16
Frumkvæði og virkni 16
Félagsleg tengsl 17
Framkoma við eldri borgara 18
Viðauki 1: Þátttakendur 19
Viðauki 2: Umfjöllun í Garðapóstinum 20. mars 2014 20
Viðauki 3: Auglýsingin 21
Viðauki 4: Hvað er gott við að eldast í Garðabæ? 22
Viðauki 5: Hvernig getur Garðabær stuðlað að farsælum efri árum? 26
Viðauki 6: Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara í Garðabæ þróast? 31
Búsetulífsgæði (val um búsetu, þjónusta í boði, aðgengismál, öryggi, sjálfræði ofl.) 31
Heilsutengd lífsgæði (heilsugæsla, heilsuefling, aðstoð til sjálfshjálpar, líkamleg, andleg og félagsleg heilsa, forvarnir ofl.) 32
Tómstundastarf/námskeið (afþreying, framboð, aðgengileiki, tímasetningar, verð, upplýsingar ofl.) 33
Þátttaka/virkni (félagslíf, að gegna hlutverki, vera spurður álits, tjá skoðanir sínar, njóta virðingar, sýnileiki ofl.) 34
Viðauki 7: Hvað get ég sjálf/-ur gert til að stuðla að farsælum efri árum? 35

Inngangur

Þriðjudaginn 8. apríl 2014 kl. 17-20 var haldið *Framtíðarþing um farsæl efri ár* í Garðabæ. Að þinginu stóðu Félag eldri borgara í Garðabæ, Félag eldri borgara á Álftanesi og Garðabær. Þingið fór fram í Sjálandsskóla.

Markmið þingsins voru að leita svara við því hvaða væntingar þeir hafa sem komast á efri árin á næstu árum og áratugum og hvernig stuðla megi að farsælum efri árum íbúa í Garðabæ í nútíð og framtíð. Niðurstöður þingsins verða afhentar Garðabæ sem innlegg í stefnumótunarvinnu í málaflokknum.

Fundarfyrirkomulag byggði á sömu hugmyndafræði og notuð var á Þjóðfundunum 2009 og 2010. Unnið var á átta 6-8 manna borðum og á hverju borði var sérþjálfaður borðstjóri en hans hlutverk var að sjá til þess að allir við borðið fengju jöfn tækifæri til að tjá sig og að tryggja virka hlustun þannig að öll sjónarmið kæmust að.

Þátttakendur voru 60 talsins úr eftirfarandi aldurshópum (sjá viðauka 1):

- Aldurshópurinn 75 ára og eldri
- Aldurshópurinn 55-75 ára
- Aldurshópurinn 54 og yngri

Hóparnir voru blandaðir þannig að á hverju borði voru þátttakendur í mismunandi aldurshópum.

Fundurinn var auglýstur í Garðapóstinum með umfjöllun um þingið 20. mars (sjá viðauka 2) sem var fylgt eftir með auglýsingu 27. mars og 3. apríl 2014 (sjá viðauka 3). Auk þess birti Garðabær auglýsinguna á heimasíðu og Facebooksíðu bæjarfélagsins og sendur var póstur á félagasamtök í Garðabæ og á Álftanesinu. Þjónustuver Garðabæjar tók á móti skráningum.

Spurningarnar sem fundarmenn glímdu við voru eftirfarandi:

1. Hvað er gott við að eldast í Garðabæ?
2. Hvernig getur Garðabær stuðlað að farsælum efri árum?
3. Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara í Garðabæ þróast á eftirfarandi sviðum:
   a) Búsetulífsgæði
   b) Heilsutengd lífsgæði
   c) Tómstundastarf/námskeið
   d) Þátttaka/virkni
4. Hvað get ég sjálf/-ur gert til að stuðla að farsælum efri árum?

Þátttakendum var skipt í fjóra hópa þegar kom að því að svara spurningu 3 þannig að tvö borð ræddu hvern málaflokk.

Mikilvægt er að hafa í huga að ekki er hægt að alhæfa um alla aldraða í Garðabæ út frá þessum niðurstöðum þar sem um takmarkaðan hóp þátttakenda er að ræða. Niðurstöðurnar gefa fyrst og fremst vísbendingar um það sem brennur hæst á þessum hópi.

Hér fyrir neðan eru niðurstöðurnar dregnar saman í stuttu máli og síðan fylgir ítarleg samantekt á helstu niðurstöðunum.

Ingrid Kuhlman hjá Þekkingarmiðlun ehf. sá um skipulag, þjálfun lóðsa, undirbúning og eftirfylgni þingsins og ritaði þessa skýrslu.

Þingstjóri og skýrsluhöfundur Ingrid Kuhlman

Niðurstöðurnar í hnotskurn

Þegar heildarniðurstöðurnar eru skoðaðar standa eftirfarandi atriði upp úr:

Ánægja með Garðabæ

Þátttakendum líður almennt vel í Garðabæ. Ánægja er með útivistarsvæði og tækifæri til hreyfingar og líkamsræktar. Þjónusta bæjarins er upplifuð góð og aðgengileg og nálægð við stjórnendur og starfsmenn bæjarins mikil. Þátttakendur kunna að meta stærð og staðsetningu bæjarins. Ánægja er með félagsstarfið og þá afþreyingarmöguleika sem eru í boði fyrir eldri borgara.

Búsetuúrræði

Þátttakendur telja mikilvægt að búsetuúrræðum verði fjölgað og framboð aukið af minna húsnæði. Einnig að fólki verði gert kleift að búa heima hjá sér eins lengi og það vill. Til að það sé hægt verður heimaþjónustan að vera góð. Gott væri að gera ráð fyrir húsnæði fyrir eldri borgara þegar ný hverfi eru skipulögð.

Samgöngur

Samgöngur hafa mikil áhrif á búsetu fólks og mikilvægt er að greiðar og góðar samgöngur séu í boði innan bæjarfélagsins og út í öll hverfin þannig að fólk komist leiðar sínar. Einnig að gönguleiðir séu mokaðar og fleiri bekkir settir upp við göngustíga.

Heilsutengd mál

Öflug heilsugæsla og önnur heilsutengd þjónusta er þátttakendum ofarlega í huga. Nefnt var að Garðabær ætti að vinna að því að yfirtaka heilsugæsluna. Mikilvægt er að huga að líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu með góðu framboði og kynna vel það sem er í boði fyrir eldri borgara.

Félagsstarf og afþreying

Þátttakendur telja mikilvægt að boðið sé upp á fjölbreytt félagsstarf og námskeið og að það sem er í boði sé vel kynnt. Námskeið þurfi að vera ódýr eða ókeypis. Einnig að nýta megi kunnáttu kynslóðanna betur með því að blanda saman ungum og eldri.

Fjárhagur

Þátttakendur telja mikilvægt að kostnaður vegna fasteignagjalda lækki.

Rödd eldri borgara heyrist

Þátttakendur eru þeirrar skoðunar að gott væri að virkja eldri borgara betur til þátttöku og kalla eftir skoðunum og hugmyndum þeirra svo að rödd þeirra heyrist og tekið verði meira tillit til þarfa þeirra við ákvarðanatökur. Ýmsar hugmyndir voru nefndar eins og m.a. Öldungaráð, umboðsmaður eldri borgara og reglulegar viðhorfskannanir.

Frumkvæði

Þátttakendur eru á því að þeir þurfi að vera virkir þátttakendur í samfélaginu og nýta sér þá þjónustu sem í boði er. Það sem þeir geta sjálfir gert til að stuðla að farsælum efri árum og auðga lífsgæði efri ára er að þeirra mati að stunda áhugamál, taka ábyrgð á eigin heilsu, sýna jákvætt hugarfar og rækta félagslegu tengslin. Þeir eru á því að mikilvægt sé að sýna frumkvæði, gefa af sér og deila reynslu sinni og þekkingu.

Hvað er gott við að eldast í Garðabæ?

„Garðabær er frábær til alls, ekki síst að eldast. Samstaða fólks og allur aðbúnaður til sóma.“

Upphitunarspurning Framtíðarþingsins var hvað sé gott við að eldast í Garðabæ (sjá viðauka 4).

Almennt má segja að þátttakendum líði vel í Garðabæ. Ánægja er með útivistarsvæði og tækifæri til hreyfingar og líkamsræktar. Þjónusta bæjarins er upplifuð góð og aðgengileg og nálægð við stjórnendur og starfsmenn bæjarins mikil. Þátttakendur kunna að meta stærð og staðsetningu bæjarins og eru þeirrar skoðunar að Garðabær sé góður staður til búsetu. Ánægja er með félagsstarf og afþreyingarmöguleika fyrir eldri borgara.

Skipta má svörum þátttakenda í eftirfarandi flokka:

Umhverfið: Gott útivistarsvæði og góðar göngustígar

Þátttakendur tjáðu ánægju með nálægðina við náttúruna og góðar gönguleiðir:

- Fallegt umhverfi og stutt í náttúruperlur s.s. hraunið, voginn, vatnið.
- Gott (víðfeðmt) net göngustíga.
- Fallegt bæjarstæði og umhverfi (náttúra og fuglalíf).
- Bærinn er snyrtilegur.
- Við erum í fallegu og þrifalegu umhverfi.
- Frábærar gönguleiðir og falleg náttúra. Hér er frekar skjólsælt.
- Það er gott að búa hér við sjóinn og friðsældina.
- Góðir göngustígar ýta undir hreyfingu.
- Friðsælt og gróið umhverfi.
- Ýmis menningarverðmæti frá hernum og síðari heimstyrjöld, vatnsveitumannvirki og kannski fleira sem er uppistandandi.
- Hreinn og fallegur bær.

Þjónusta bæjarins, stjórn og viðhorf

Þátttakendur upplifa þjónustu Garðabæjar sem góða og að viðhorf til aldraðra sé jákvætt:

- Mjög ánægð með þjónustu við aldraða – trúi á framtíð aldraðra í Garðabæ.
- Afstaða bæjarbúa til ellilífeyrisþega er jákvæð.
- Fjármálastjórn bæjarins er traust og bærinn er líklegur til að geta staðið undir æskilegri þjónustu. Það skapar ákveðið öryggi.
- Öflug heimaþjónusta.
- Góð og aðgengileg heilbrigðisþjónusta.
- Val um aðila sem sinnir heimilishjálp.
- Fallegt hjúkrunarheimili í fremstu röð.
- Gott að finna að aldraðir skipta máli.
- Góð samvinna við yfirvöld og eldri borgara.
- Stuttar boðleiðir í stjórnsýslunni. Auðvelt aðgengi að starfsmönnum bæjarins. Hægt að hafa áhrif.
- Góð þjónusta af hálfu bæjarins – snjómokstur, sláttur.
- Fjölbreyttar verslanir með langan opnunartíma.
- Góður bær til búsetu fyrir alla aldurshópa.

Búsetumöguleikar

Þátttakendur voru sammála um að Garðabær sé góður staður til búsetu:

- Ný aðstaða fyrir eldri borgara – nýju þjónustuíbúðirnar.
- Spennandi bústaðir – Urriðaholt, Grundir og Ásar.
- Húsnæði við hæfi.
- Margt húsnæðið ekki það stórt að fólk geti verið lengur heima – Lindir, Flatir, Túnin.
- Garðabær leggur áherslu á að hjálpa fólki að búa sem lengst heima.
- Reynslan af búsetu skapar jákvæðar væntingar til framtíðar.

Stærð bæjarfélagsins, staðsetning og mannlíf

Þátttakendur voru sammála um að stærð og staðsetning bæjarfélagsins sé góð og að í Garðabæ sé gott mannlíf og góður andi:

- Rólegheit – hverfi ekki í alfaraleið.
- Bæjarfélagið er mátulega stórt/smátt til að kynnast fólki.
- Góður bær í blóma.
- Nágrannavarsla í hverfunum eykur öryggistilfinningu.
- Gott mannlíf – hér þekki ég marga, hér er mitt fólk sem mér þykir vænt um.
- Búum mjög miðsvæðis – staðsetning bæjarins góð.
- Samkennd og gott nærumhverfi.
- Frekar lítið samfélag og því öflugra félagslegt net.
- Nándin, allir þekkjast.
- Manneskjulegt umhverfi, umhyggja í hávegum.
- Þjónusta í sæmilegu göngufæri – stutt í alla þjónustu.
- Garðabær er frábær til alls, ekki síst að eldast. Samstaða fólks og allur aðbúnaður til sóma.

Íþróttastarf

Þátttakendur lýstu ánægju sinni með þau tækifæri til hreyfingar og líkamsræktar sem standa til boða:

- Frábær sundlaug og íþróttaaðstaða.
- Tækjasalur í Ásgarði. Frítt í sund og fjölbreytt líkamsrækt fyrir eldri borgara, þeim að kostnaðarlausu.

Félög eldri borgara og félagsstarf

Almenn ánægja er með starfsemi félaga eldri borgara, félagsstarfið og afþreyingarmöguleika:

- Fjölbreytt félagsstarf, t.d. kvenfélag og Lions. Félagslíf eldri borgara er líflegt og innihaldsríkt.
- Sterk og vel rekin félög eldri borgara og önnur félagasamtök í bænum.
- Mikið og fjölbreytt tómstundastarf: Andleg örvun, leshringir á bókasafni, bíósýningar í kirkjunni.
- Öflugt kirkjustarf og yndislegir prestar.
- Mikið menningarlíf: bókasöfn, Hönnunarsafnið, sagan, tónlistin.
- Jónshús er alltaf með starfsemi fyrir flesta – þú ræður hverju þú tekur þátt í. Í Jónshúsi er fyrirmyndaraðstaða.

Hvernig getur Garðabær stuðlað að farsælum efri árum?

„Vera vakandi fyrir þörfum eldri borgara og huga að framtíð yngri borgara.“

Næst ræddu þátttakendur hvernig Garðabær geti stuðlað að farsælum efri árum (sjá viðauka 5).

Þau atriði sem skipta mestu máli að mati þátttakenda eru öflug heilsugæsla og önnur heilsutengd þjónusta, að búsetuúrræðum verði fjölgað, að boðið sé upp á fjölbreytta þjónustu og afþreyingu, góðar og greiðar samgöngur og að fasteignagjöld lækki.

Skipta má svörum þátttakenda í eftirfarandi flokka:

Heilsutengd mál

- Að Garðabær vinni að því að fá rekstur heilsugæslunnar aftur heim.
- Fjölga þarf heimilislæknum og öðru starfsfólki á Heilsugæslustöðinni í Garðabæ og stytta biðtíma.
- Hafa gott heilsuhótel.
- Bjóða upp á sálfræðiþjónustu.
- Styðja vel við Ísafold.
- Stuðla að heilsueflingu hjá öldruðum og halda áfram að styrkja íþróttir þeirra.
- Leikfimi í friði og ró. Frábær kennari í Ásgarði mánudaga og miðvikudaga en nánast ólíft fyrir hávaða í börnum.
- Hafa laugina í Sjálandsskóla lengur opna á kvöldin fyrir eldri borgara.
- Hafa gömlu sundlaugina bara fyrir aldraða.
- Fleiri göngu- og hjólastígar, t.d. í kringum Arnarnesið.
- Sjúkraþjálfi verði þeim til aðstoðar sem stýra leikfimi og annarri hreyfingu aldraðra, m.ö.o. virk handleiðsla.

Búsetuúrræði

- Fjölga búsetuúrræðum, t.d. með leiguíbúðum fyrir 60 ára og eldri eða litlum einbýlishúsum/raðhúsum og e.t.v. einnig félagslegum kaupleiguíbúðum.
- Að byggja íbúðir á viðráðanlegu verði með góðu aðgengi svo fólk eigi afgang þegar það minnkar við sig húsnæði.
- Auka möguleika á byggingu á þægilegri stærð af einbýli (90-150 fermetrar).
- Gera ráð fyrir húsnæði fyrir eldri borgara þegar ný hverfi eru skipulögð.
- Efla heimaþjónustu svo að fólk geti búið lengur heima (þrif, sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun, sálgæsla, heilsuefling).
- Gæta þess að hjúkrunarrými séu næg svo ekki þurfi að flytja fólk milli sveitarfélaga.
- Hér mætti reisa elliheimili.
- Undirbúa byggingu hjúkrunarheimilis fyrir aldraða Garðbæinga.

Þjónusta og afþreying

- Bjóða 70 ára í heimsókn til að hittast og kynna hvað er í boði fyrir eldri borgara. Sambærilegt við það sem Reykjavíkurborg gerir. Boðskort til þeirra sem verða 70 ára á árinu.
- Fjölga starfsfólki sem vinnur við þjónustu við aldraða og innleiða faglegri vinnubrögð þess.
- Garðabær taki að sér sem fyrst málefni aldraðra af ríkinu.
- Fræða eldri bæjarbúa um það sem er í boði þegar kemur að starfslokum (opnir fundir/kynningar).

- Hafa góða félagsþjónustu og bæta aðgengi að henni.
  - Bókakaffihús, veitingahús og vínbúð í Garðabæ. Staður þar sem fólk getur komið saman til að spjalla og leysa heimsmálin.
- Fjölbreytt tómstundastarf.
- Opna miðstöð sjálfboðavinnu.
- Eldri borgarar sem eru einmana fái heimsóknir þar sem hægt er að létta þeim lífið með einhverju sem þeir hafa áhuga á.
- Aukið framboð á fjölbreytilegri verslun og tengdri nærþjónustu.
- Koma upp sögutengdu minjasafni.
- Verslun í horninu í þéttbýlum hverfum, t.d. Sjálandi.
  - Félagsstarf heim fyrir þá sem hafa ekki tök á að koma í Jónshús. Heimsóknarvinir. Rjúfa þannig einangrun eldri borgara.
- Auka stuðning við samtök eldri borgara.
- Starf persónulegs ráðgjafa. Þeir sem þess óska og þurfa geti fengið tengsl við eina manneskju sem hjálpaði við minniháttar viðvik og útréttingar. Verk sem heimaþjónusta og heimahjúkrun sinna ekki heldur falla jafnan í hlut aðstandenda, en ýmsir eiga engan að.
- Efla golfstarf á Álftanesi
- Betri almenn þjónusta á Álftanesinu, t.d. verslun.
- Sundleikfimi þrisvar í viku.
- Aukin fjölbreytni í andlegu starfi. Námskeið sem tengjast smáferðalögum eða skoðanaferðum. Íslendingasagnanámskeið, leiklistarnámskeið, myndlistarnámskeið tengd við ferðir og listsýningar.
- Stækka Jónshús, félags- og menningarmiðstöð eldri borgara við Strikið.
  - Efla menningarstarfsemi, sinna Hönnunarsafninu af alúð. Fleiri menningarviðburðir. Skemmtanir, tónlistar- og leiklistarsýningar.

  - Fjölbreytni í námskeiðum sem eru í boði fyrir eldri borgara. Sérnámskeið sem skerpa á minnið.
  - Útvega golfbíla til afnota fyrir eldri borgara.
  - Nýta skólahúsnæði bæjarins utan kennslutíma, t.d. smíðastofur og tölvustofur.
  - Vantar sali fyrir félagsstarf. Nýta betur eignir m.a. á Álftanesi.
  - Vantar svæði fyrir garðúrgang á Álftanesi, langt að fara með úrganginn.
  - Haldi umhverfinu hreinu og snyrtilegu.

Aðgengi og öryggi

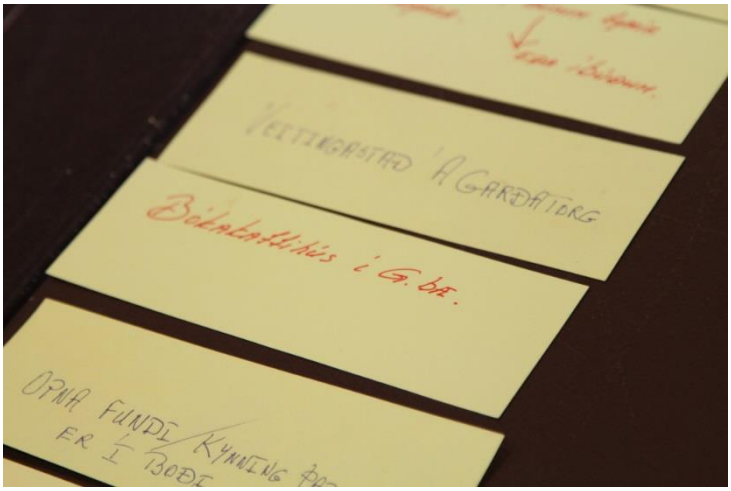
- Samgöngur á veturna verði betri (gönguleiðir haldnar opnar með snjómokstri).
- Vantar betri samgöngur. Strætó á Álftanesi. Eldra fólk verður að taka tvo vagna til að fara í verslun.
- Að vel sé hugsað fyrir aðgengi fatlaðra á opinberum stöðum í bænum.
- Efla nágrannavörslu og öryggi eldri borgara, t.d. með vinaheimsóknum.
- Fjölgun göngustíga með áningarstöðum, bekkjum, rusladöllum, fræðsluskiltum – gefa stígum nafn.
- Forvarnir: heimilisúttekt, slysagildrur, brunavarnir.

Fjárhagur

- Atvinnutækifæri fyrir eldra fólk í hlutastörf sem ekki hefði áhrif á fjárhagsstöðu þess.
- Taka þarf til endurskoðunar afslátt af fasteignarskatti, t.d. afnema tekjutengingu eða hækka tekjumörk (5 milljónir árslaun).
- Stuðla að breyttu viðhorfi Tryggingastofnunar vegna greiðslna ellilífeyris.
- Stuðla að breyttu viðhorfi til kostnaðar einstaklinga sem fara á hjúkrunarheimili (og taka hin Norðurlöndin til fyrirmyndar).

Annað

- Vera vakandi fyrir þörfum eldri borgara og huga að framtíð yngri borgara.
- Standa vörð um fjármagn þ.e. vanda vel til ráðstöfunarfjár.



Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara í Garðabæ þróast?

„Bæjaryfirvöld fari í markvisst átak í samráði við félög eldri borgara í Garðabæ um að útfæra valdar hugmyndir frá þessu þingi með það að markmiði að auka lífsgæði eldra fólks í bænum.“

Í spurningu 3 voru málefni eldri borgara og þróun framtíðar þeirra á eftirfarandi sviðum rædd (sjá viðauka 6):

a) **Búsetulífsgæði** (val um búsetu, þjónusta í boði, aðgengismál, öryggi, sjálfræði ofl.)

b) **Heilsutengd lífsgæði** (heilsugæsla, heilsuefling, aðstoð til sjálfshjálpar, líkamleg, andleg og félagsleg heilsa, forvarnir ofl.)

c) **Tómstundastarf/námskeið** (afþreying, framboð, aðgengileiki, tímasetningar, verð, upplýsingar ofl.)

d) **Þátttaka/virkni** (félagslíf, að gegna hlutverki, vera spurður álits, tjá skoðanir sínar, njóta virðingar, sýnileiki ofl.)

Tvö borð ræddu hvern málaflokk.

Borð 1-2: Búsetulífsgæði

Þátttakendur nefndu atriði eins búsetuúrræði, mikilvægi þess að hafa góðar og greiðar samgöngur og aðgengismál. Ýmsar hugmyndir komu fram um aðra þjónustu sem væri hægt að bjóða upp á.

Búsetuúrræði

- Að fólk geti búið heima hjá sér eins lengi og það vill (sjálfræði).
- Minna húsnæði (leiga/sala) fyrir eldri borgara, t.d. 3ja herbergja raðhús.
- Blönduð búseta kemur í veg fyrir einangrun.
- Búsetuúrræði fyrir eldri borgara geta verið margskonar: lítil raðhús, fjölbýli, leiguíbúðir eða eignaríbúðir.
- Þjónusta við eldri borgara verði byggð upp í tengslum við íbúðir.
- Aukin heimaþjónusta er undirstaða fyrir búsetu aldraðs fólks.
- Að hafa aðgang að og komast til að kaupa mat einu sinni á dag eða oftar í göngufæri.
- Gott aðgengi að heilsugæslu eða heimahjúkrun.

Samgöngur

- Búsetan/hverfið á ekki að skipta máli þar sem almenningssamgöngur eru góðar. Allir eiga að geta komist í verslun, kirkju, þjónustu, tómstundir, heilsugæslu ofl. þegar hentar.
- Bjóða upp á akstur á þjónustumiðstöðvar.
- Góðar og greiðar almenningssamgöngur (Reykjavík – Jónshús – Hafnarfjörður). Tvær ferðir daglega.
- Efla almenningssamgöngur innan bæjarfélagsins og út í öll hverfin. Það er nánast útilokað fyrir öldunga sem ekki eiga bíl og búa í úthverfi eins og t.d. Hnoðraholti að komast í verslun.
- Strætisvagn keyri að Jónshúsi.

Önnur þjónusta

- Aðstoð við viðhald lóða.
- Hafa viðgerðarmenn sem koma og laga það sem bilar.
- Fylgjast með og aðstoða með dýrahald.
- Bæjaryfirvöld leiti til frjálsra félagasamtaka í bænum um að þau fari í samvinnu við félög eldri borgara um aukna þjónustu, t.d. heimsóknir og vinatengsl.

Aðgengismál

- Aðgengi bætt fyrir þá sem þurfa, t.d. hvað varðar tröppur og stiga við hús og gangstéttir ef fólk á erfitt með gang.
- Aðgengi að opinberum stofnunum verður að vera gott.

Annað

- Bæjaryfirvöld fari í markvisst átak í samráði við félög eldri borgara í Garðabæ um að útfæra valdar hugmyndir frá þessu þingi með það að markmiði að auka lífsgæði eldra fólks í bænum.
- Auka þarf rannsóknir til að mæla vilja og þarfir aldraðra til að geta bætt lífsgæði hvort sem er í búsetu eða félagslega.

Borð 3-4: Heilsutengd lífsgæði

Þátttakendum þótti mikilvægt að efla heilsugæsluna og huga að líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu með góðu framboði og upplýsingamiðlun um það sem er í boði:

Heilsugæsla

- Auka aðgengi að heilsugæslu og stytta bið eftir tíma hjá lækni.
- Efla heilsugæsluna með fjölgun starfsfólks, ráðningu sjúkraþjálfara og iðjuþjálfara.
- Heilsugæslan sé sýnilegri í bæjarfélaginu.
- Að íbúar neðri byggða og Álftaness fái aðgengi að sjúkraþjálfun Ísafoldar.

Geðrækt og félagsleg tengsl (nánd)

- Að kirkjan stuðli að umræðuhópum þar sem tekið er á ýmsum viðfangsefnum tengdum tilgangi lífsins, hvað tekur við eða trúarþörf einstaklingsins.
- Rjúfa einangrun aldraðra með samveru, heimsóknum og vinum. Kaffihúsahópar hittist reglulega, hugleiðsluhópar, bænahópar.
- Heimaþjónusta og heimahjúkrun séu vakandi fyrir félagslegri einangrun og upplýsi um framboð og úrræði.
- Samtök aldraðra skipuleggi starfsemi sem auki samskipti einstaklinga svo sem fræðslu um málefni líðandi stundar (fundi).
- Maður er manns gaman og hláturinn lengir lífið. Þetta er gömul speki en sönn.
- Veitingastað í bæinn og krá.

Hreyfing og mataræði

- Ráða íþróttafulltrúa aldraðra.
- Halda áfram að bjoða uppá fría leikfimi og hreyfingu fyrir eldri borgara.
- Auka fjölbreytileika í íþróttastarfi: dans, golf, sund, hlaup, göngur og hjólreiðar.

- Samtök aldraðra standi fyrir kennslu í líkamlegri þjálfun, t.d. sundi og göngum.
- Betri tækjasalur. Verði byggt nýtt íþróttahús mætti hafa þar góðan tækjasal sem eldri borgarar og öryrkjar hefðu frían aðgang að.
- Sundleikfimi þrisvar í viku.
- Stofna gönguhópa fyrir eldri borgara sem víðast og skipulega.
- Hvetja hinn almenna eldri borgara til að stofna sjálfbæra hópa með stuðningi bæjarins.
- Koma á íþróttakeppnum á milli hverfa.
- Bætt mataræði í Ísafold og matur eldaður þar.
- Fjölbreyttara mataræði í heimsendum mat. Bjóða upp á heilsumat.
- Stuðla að heilsueflingu með námskeiðum um bætta heilsuhegðun.
- Bjóða upp á ýmsar heilsufarsmælingar.

Upplýsingamiðlun

- Betri kynningu á því sem er í boði fyrir aldraða bæði hér og í öðrum bæjarfélögum.
- Eldri borgarar þurfa að vera meðvitaðir um eigin styrk og nota þau úrræði sem eru í boði hvort sem er á heilsu- eða félagssviði. Auka þannig á gæði efri ára.

Borð 5-6:Tómstundastarf/námskeið

Þátttakendur telja að auka megi framboð tómstundastarfs og námskeiða og miðla betur upplýsingum um það sem er í boði:

Upplýsingar um það sem er í boði

- Auglýsa vel það tómstundastarf sem í boði er og hvar.
- Bæta vef Garðabæjar þannig að hægt sé að sjá hvað er að gerast, t.d. yfir vikuna.
- Halda námskeið um hvernig hægt sé að nálgast upplýsingar á heimasíðu Garðabæjar.

Miðlun þekkingar

- Blanda saman ungum og eldri og nýta þannig kunnáttu kynslóðanna. Yngri kenni eldri á nútímatækni (sjónvarp, snjallsímar), t.d. sem sumarstarf. Eldri kenni yngri t.d. með sögum í leikskólum, starfskynningum í grunnskólum og á öðrum vettvangi.
- Opið hús þar sem hægt er að hittast, aðstoða aðra og nýta þekkingu eldri borgara betur.
- Fólk hittist og skipuleggi hvað það á sameiginlegt í áhugamálum.

Framboð og aðstaða

- Meira framboð á námskeiðum, þau eru oft full.
- Hugmyndir að námskeiðum: saumanámskeið, smíðanámskeið, námskeið fyrir bílinn, tungumálanámskeið, tölvu- og tækjafærninámskeið, matreiðslunámskeið.
- Efla samkvæmisdans.
- Tengja tómstundir og námskeið við menningarstofnanir bæjarins, t.d. tónlistarskóla, bókasafn, Hönnunarsafn, og hafa meiri samvinnu við þær.
- Bjóða upp á sundleikfimi á Álftanesi.
- Slökunarstund á kvöldin, t.d. í lauginni í Sjálandsskóla. Jóga.

- Spila bridds tvisvar í viku eins og gert er í Hafnarfirði, Kópavogi og Reykjavík á vegum eldri borgara.
- Bókasafnið mæti bjóða uppá fleiri viðburði s.s. upplestur nýrra bóka á aðventu og leshring.
- Byggja par 3 golfvöll á Arnarnesvogi og púttvöll við Jónshús.
- Hafa tómstundastarf á fleiri stöðum í Garðabæ þ.á.m. í byggingum bæjarins.
- Sundlaugin í Ásgarði er fyrir löngu sprungin. Það þarf að stækka hana, fjölga pottum og helst byggja Spa.
- Leikfimitímaaðstöðu sem er eingöngu fyrir eldri borgara. Eldri borgarar eiga ekki að vera afgangsstærð þegar kemur að aðstöðu í Ásgarði.
- Leikfimi mætti vera síðar um daginn og ekki í Sjálandsskóla.
- Skipuleggja gönguferðir.
- Efla sjálfboðaliðastarf og stuðningshópa við menningarstofnanir.

Kostnaður

- Námskeið þurfa að vera ódýr eða ókeypis fyrir þátttakendur.
- Bærinn greiði tómstundastarf og íþróttaiðkun (t.d. golfiðkun) niður, svipað og hvatapeningar.

Borð 7-8: Þátttaka/virkni

Þátttakendur voru þeirrar skoðunar að gott væri að virkja eldri borgara betur til þátttöku og kalla eftir skoðunum og hugmyndum þeirra. Mikilvægt var talið að rödd eldri borgara og skoðanir þeirra heyrðust:

- Kanna árlega á faglegan hátt viðhorf aldraðra gagnvart þjónustu bæjarins á tölvutæki formi.
- Umboðsmaður eldri borgara í bæjarstjórn – helst á launum. Sá yrði kosinn af félagi eldri borgara.
- Bæjaryfirvöld verði virkari í að fylgjast með hvernig eldri borgurum vegnar – er félagsstarfið að virka?
- Mikið og gott samráð bæjaryfirvalda við félög eldri borgara um málefni eldra fólks.
- Félag eldri borgara kjósi 5 fulltrúa í Öldungaráð sem verði bæjarstjórn til ráðgjafar í öllum málum. Þannig er hægt að taka meira tillit til eldri borgara við ákvarðanatökur er snerta bæjarfélagið.

- Notendur (eldri borgarar) komi á opna fundi nefndar um málefni eldri borgara a.m.k. einu sinni á ári, annað hvert ár.
- Málefni eldra fólks séu ávallt ofarlega á baugi hjá bæjaryfirvöldum. Bera fulla virðingu fyrir eldri borgurum, ekki bara fyrir kosningar.
- Hafa vettvang þar sem hægt er að koma á framfæri hugmyndum sem stuðla að fjölbreyttara félagslífi.
- Efla virðingu fyrir eldri borgunum í bæ sem er að eldast. Trúlega fjölgar ungu fólki eða aðfluttum ekki í samræmi við fjöldann sem er kyrr.
- Fagfólk og fulltrúar félags aldraðra skrifi reglulega greinar í Garðapóstinn um málefni aldraðra í bænum.

Hvað get ég sjálf/-ur gert til að stuðla að farsælum efri árum?

„Taka þátt í öllu því skemmtilega sem í boði er... lifa lífinu LIFANDI.“

Svar við þessari spurningu bárust frá 45 þátttakendum (sjá viðauka 7). Eftirfarandi flokka mátti greina:

Áhugamál

- Umfram allt að hafa eitthvert áhugamál, það heldur hug og hönd vakandi.
- Spila bridds 2-3 í viku.
- Stunda félagsstörf eins lengi og heilsan leyfir.
- Sinna og njóta sem flestra listgreina: leikhús, söfn, tónlistar- og myndlistarsýningar.
- Lesa góðar bókmenntir.
- Fara í ferðalög.
- Stunda hannyrðir.
- Taka þátt í öllu því skemmtilega sem í boði er og sinna mínum áhugamálum. Sem sagt: lifa lífinu LIFANDI.

Ábyrgð á eigin heilsu

- Ástunda heilbrigt líferni.
- Lifa reglusömu lífi þannig að ég borði hollan mat á reglulegum matmálstímum.
- Stunda reglulega og fjölbreytta hreyfingu og útivist (göngur, golf, skíði, hjólreiðar, hlaup, dans og sund).
- Reglulegur svefn.
- Drekka mikið vatn.
- Stilla drykkju mjög í hóf og drekka aðeins ½ lítra af rauðvíni daglega eftir 70 ára aldur.
- Fara í gönguferðir að minnsta kosti 18 mínútur á dag.

Viðhorf

- Vera þákklát fyrir það sem verður á vegi mínum. Hlakka til morguns.
- Jákvæð hugsun.
- Bjartsýni.
- Hlæja og brosa sem oftast á móti samborgurunum. Brostu þegar þú færð bros á móti.
- Njóta lífsins.
- Syngja meira.
- Taka fagnandi á móti nýjum hugmyndum.
- Sjá til þess að jafnan sé eitthvað skemmtilegt til að hlakka til.
- Vera sátt við aldurinn.

Frumkvæði og virkni

- Bera mig eftir upplýsingum varðandi það sem er í boði hverju sinni og nýta mér það.
- Vera virk í að minna á verkefni sem koma sér vel í framtíðinni.
- Fylgjast með og láta skoðun mína í ljós við bæjarstjórnendur og stofnanir.
- Bjóða fram aðstoð og þátttöku, t.d. heimsækja aðila sem eiga erfitt með að komast leiðar sinnar eða eru félagslega einangraðir, eða versla inn fyrir þá sem eru hreyfiskertir.
- Skipuleggja og standa fyrir gönguferðum.
- Fara í bíltúra með þá sem geta ekki ekið bíl.

- Afla upplýsinga fyrir fólk.
- Gefa kost á mínum starfskröftum í samfélagi eldri borgara. Bjóða fram aðstoð þar sem mín þekking og reynsla kemur að gagni. Ekki bara horfa til þess sem ég get þegið.
- Sjálfboðin kærleiksþjónusta.
- Hugsa um nærumhverfið og taka þátt í að efla og bæta samfélagið.
- Gera mér far um að fylgjast með því sem er á döfinni.
- Láta rödd okkar eldri borgara heyrast.
- Láta gott af mér leiða, finna tilgang með lífi mínu.
- Láta verkin tala.
- Fylgjast vel með þjóðmálum.
- Fara í heimsóknir eða vera einhvers staðar staðsett. Einnig get ég stýrt sjálfshjálparhóp. Ég er hjúkrunarfræðingur og hef lengst af starfað með geðfötluðum og verið með handleiðslu fyrir starfsfólk í heima-/heilbrigðisþjónustu.
- Ég get komið á framfæri innan Lionsklúbbsins míns að klúbburinn leiti til félags eldri borgara í bænum um hugsanleg samvinnuverkefni til að auka lífsgæði eldra fólks í bænum t.d.
    - Heimsóknir til fólks sem á fáa að
    - Lestrarkvöld
    - Fá skáldin í bænum til að hafa viðburði eða upplestra
    - Rútuferðir eða einhverskonar menningarferðir, söguslóðir o.fl.

- Aðstoða námsfólk af erlendum uppruna.
- Gróðursetja tré.
- Taka þátt í skipulagningu ferða innanlands og erlendis.
- Deila kunnáttu minni í tölvumálum og tungumálum.
- Kynna fyrir jafnöldrum tækifæri í þátttöku.
- Eldri borgarar jafnt sem aðrir þurfa að vera meðvitaðir um sinn eigin styrk. Finna hvað þeir geta sjálfir og hvar skórinn kreppir að. Vera vakandi fyrir öllum þeim úrræðum sem bjóðast frá félagsstarfi bæjarfélagsins og fjölskyldu. Gera allt sem auðgar lífsgæði efri ára.
- Ég get rætt við fólk um lífið og líðan og stöðu í lífinu.
- Taka til varnar fyrir þá sem minna mega sín, þá sem brotið er á.
- Virkja frjóa hugsun.
- Minnka við mig húsnæði áður en viðhaldið verður mér ofviða.
- Gera raunhæfar áætlanir um fjármál.
- Einfalda líf mitt.

Félagsleg tengsl

- Rækta samskiptin við börnin og barnabörnin.
- Sinna vel góðum vinum og njóta samvista við þá reglulega.
- Kynnast öðru fólki á öllum aldri.
- Passa að einangrast ekki.
- Taka meiri þátt í félagsstarfi FEBG.
- Lifa í sátt við annan fólk.
- Sýna samkennd og samúð með öðrum.
- Heimsækja fólk og bjóða í heimsókn. Halda reglulega matarboð. Bjóða fjölskyldunni í mat einu sinni í mánuði.

Framkoma við eldri borgara

- Við þurfum að sinna eldra fólkinu okkar eins og við viljum að okkur sé sinnt. Umfram allt gleyma því ekki inni á stofnunum og vinna ötullega að velferð þess. Þau eru foreldrar okkar/afi okkar og amma, þau sem við eigum að hugsa um. Okkar tími mun koma þegar við þurfum á aðstoð okkar barna að halda.
- Ég get stuðlað að því að málefni aldraðra verði virt og að það verði hugsað um eldra fólk með umhyggju. Láta ekkert fara fram hjá mér sem er þeim til minnkunnar.

Viðauki 1: Þátttakendur

Meðfylgjandi er yfirlit yfir þátttakendur í Framtíðarþinginu um farsæl efri ár í Garðabæ. Heildarfjöldi gestanna var 60 auk átta borðstjóra og fundarstjóra þingsins.

75 ára og eldri	13	22%
55-75 ára	46	77%
54 ára og yngri	1	2%
	60	100%

Viðauki 2: Umfjöllun í Garðapóstinum 20. mars 2014

Framtíðarþing um farsæl efri ár

Félag eldri borgara í Garðabæ og Álftanesi boða til framtíðarþings um farsæl efri ár í Garðabæ þriðjudaginn 8. apríl nk.

Félag eldri borgara í Garðabæ í samstarfi við Félag eldri borgara á Álftanesi boðar til framtíðarþings um farsæl efri ár í Garðabæ þriðjudaginn 8. apríl kl. 17-20. Þingið verður haldið í Sjálandsskóla.

Hverjar eru væntingar og þarfir eldri borgara eru í dag?

Á þinginu verður rætt um hvernig Garðabær, Félag eldri borgara og eldri borgarar sjálfir geti stuðlað að farsælum efri árum íbúa í Garðabæ. Horft verður til dagsins í dag og til framtíðar. „Við ætlum að velta upp þeirri spurningu hverjar væntingar og þarfir eldri borgara eru í dag og jafnframt að huga að því hverjar væntingar þeirra verða sem komast á efri árin á næst árum og áratugum," segir Ástbjörn Egilsson, formaður Félags eldri borgara í Garðabæ.

Allir geti komið sínu að

Á þinginu verður unnið á átta manna borðum. Borðstjóri stýrir umræðunni við hvert borð og hans hlutverk er að trygga að allir séu jafnir og geti komið sínum sjónarmiðum á framfæri. „Þetta er fyrirkomulag sem hentar flestum til þátttöku og reynslan sýnir að fólki finnst yfirleitt bæði gefandi og skemmtilegt að taka þátt í umræðum sem er stýrt á þennan hátt. Aðferðin stuðlar líka að því að hægt er að fá fram margar ábendingar á stuttum tíma og um leið sjá hvað fólk telur mikilvægast," segir Ástbjörn. Hann bætir við að niðurstöður þingsins verði teknar saman í skýrslu og afhentar Garðabæ sem innlegg í stefnumótunarumræðu í málaflokknum.

Áhugasamir skrá sig til þátttöku

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í þinginu geta skráð sig með því að senda tölvupóst á netfangið: gardabaer@gardabaer.is eða með því að hringja í þjónustuver Garðabæjar í síma 525 8500.

Óskað er eftir þátttakendum á öllum aldri, bæði þeim sem þegar eru komnir á sín efri ár og þeim sem yngri eru.

Viðauki 3: Auglýsingin

Viðauki 4: Hvað er gott við að eldast í Garðabæ?

Borð 1:

1. Gott útivistarsvæði: rými og góðar gönguleiðir.
2. Fjölbreytt félagsstarf.
3. Gott samfélag.
4. Góð þjónusta bæjarins/yfirvalda.
5. Þjónusta í sæmilegu göngufæri.

- Frábær íþróttaaðstaða.
- Ný aðstaða fyrir eldri borgara – þjónustuíbúðirnar nýju (Sjálandssvæði, Ísafold).
- Öflugt kirkjustarf.
- Mér líður vel í þessu bæjarfélagi.
- Öryggi (gagnvart glæpum).
- Húsnæði við hæfi.
- Rólegheit – hverfin ekki í alfaraleið.
- Gott samband við eldra fólk, t.d. heilbrigðisþjónustu.
- Fallegt umhverfi.
- Æskulýðsstarfið einkum íþróttir barnanna er afar fjölbreytt.

Borð 2:

1. Góðar gönguleiðir og stór útivistarsvæði.
2. Sundlaugin og íþróttaaðstaðan.
3. Bærinn er mátulega stór til að kynnast fólki.
4. Afstaða bæjarbúa til ellilífeyrisþega er jákvæð.
5. Fallegt hjúkrunarheimili í fremstu röð.

- Mjög ánægð með þjónustu við aldraða – trúi á framtíð aldraðra í Garðabæ.
- Sterk og vel rekin félög eldri borgara.
- Manneskjulegt umhverfi.
- Mikið menningarlíf, bókasöfn, Hönnunarsafnið, sagan, tónlistin.
- Að hafa gott aðgengi að heilsugæslu.
- Bærinn er snyrtilegur.
- Félagslíf eldri borgara er líflegt og innihaldsríkt.
- Fjármálastjórn bæjarins er traust.
- Garðabær leggur áherslu á að hjálpa fólki til að það geti búið sem lengst heima.
- Gott samfélag.
- Öflug heimaþjónusta.
- Snjómokstur er yfirleitt með ágætum.
- Fjölbreyttar verslanir með langan opnunartíma.
- Spennandi bústaðir – lóðir, Urriðaholt, Grundir og Ásar.

Borð 3:

1. Góð þjónusta við eldri borgara – mikið framboð af afþreyingu.
2. Sveitarfélagið er líklegt til að geta staðið undir æskilegri þjónustu.
3. Íþróttastarf í bænum.
4. Góðir göngustígar sem eru mokaðir á veturna.
5. Góð stjórnun.

- Fallegt umhverfi – stutt í náttúruperlur s.s. hraunið, voginn, vatnið.
- Heilsugæslan er frábær.
- Gott að finna að aldraðir skipta máli.
- Allt!
- Garðabær er samfélag.
- Gott aðgengi að bæjarkerfinu.
- Auðvelt aðgengi að bæjaryfirvöldum eða stjórnsýslunni. Hægt að hafa áhrif.
- Hreinn og fallegur bær.
- Stutt í góða þjónustu.
- Fjárhagsstaða bæjarins, hann getur veitt þá þjónustu sem vænst er.
- Gott mannlíf – hér þekki ég marga, hér er mitt fólk sem mér þykir vænt um.

Borð 4:

1. Öflug félög eldri borgara í báðum hverfum og önnur félagasamtök í bænum.
2. Tækjasalur í Ásgarði. Frítt í sund og fjölbreytt leikfimi, gjaldfrjáls fyrir eldri borgara.
3. Öflug félagsleg heimaþjónusta.
4. Stutt í alla þjónustu.
5. Tómstundastarf þ.e. andleg örvun, t.d. Jónshús, leshringir á bókasafni, bíósýningar í kirkjunni.

- Allt.
- Garðabær er frábær til alls, ekki síst að eldast. Samstaða fólks og allur aðbúnaður til sóma.
- Gott (víðfeðmt) net göngustíga.
- Bessastaðir – forsetinn okkar.
- Búum mjög miðsvæðis, staðsetning bæjarins er góð.
- Við erum í fallegu og þrifalegu umhverfi.
- Nálægð við stjórnendur.
- Fallegt bæjarstæði og umhverfi (náttúra og fuglalíf).
- Eftir starfslok er gott að eiga tíma fyrir sjálfan sig og aðra í fjölskyldunni og taka þátt í þeim tækifærum sem lífið býður upp á þessu tímaskeiði.

Borð 5:

1. Gönguleiðir eru góðar og ég tala nú ekki um nýja göngustíginn í hrauninu.
2. Gott bókasafn og önnur söfn.
3. Frábær sundlaug.
4. Félagsstarf, t.d. kvenfélag og Lions.
5. Hér er stutt í náttúruna og íþróttahúsið að ógleymdu sundlauginni.

- Það er gott að búa hér við sjóinn og friðsældina.
- Tækifæri til hreyfingar og líkamsræktar.
- Ágæt heilsugæslustöð.
- Nálægðin við börnin.
- Mjög góð þjónusta við eldri borgara.
- Búin að búa hér lengi og gott að vera áfram á sama stað.
- Í Garðabæ er ýmislegt gert fyrir eldri borgara. Félagsheimilið okkar í Jónshúsi er alltaf með starfsemi fyrir flesta, þú ræður hverju þú tekur þátt í.

Borð 6:

1. Nágrannavarsla. Samkennd og gott nærumhverfi. Nálægð við yfirvöld. Bærinn er passlega stór.
2. Frábærar gönguleiðir. Falleg náttúra, frekar skjólsælt.
3. Góð þjónusta af hálfu bæjarins – snjómokstur, sláttur.
4. Jónshús og starfið þar, t.d. íþróttir.
5. Öflugt félag eldri borgara bæði á Álftanesi og í Garðabæ.

- Ókeypis í sund.
- Ákveðið öryggi – vel rekið bæjarfélag.
- Margt húsnæðið ekki það stórt að fólk geti verið lengur heima – Lindir, Flatir, Túnin.
- Góð og aðgengileg heilbrigðisþjónusta.
- Aðgengi að bókasafni bæjarins og gott viðmót.
- Ýmis menningarverðmæti frá hernum úr síðari heimstyrjöld, vatnsveitumannvirki og kannski fleira sem er uppistandandi.

Borð 7:

1. Góð þjónusta sveitarfélagsins.
2. Mikið um afþreyingarmöguleika.
3. Góð sundlaug.
4. Góð samvinna við yfirvöld og eldri borgara – jákvætt viðhorf.
5. Heilsugæsla – góð þjónusta.

- Heimaþjónustan.
- Gott bæjarfélag, þar af leiðandi gott að eldast?
- Fjölbreytt starf eldri borgara.
- Veit ekki ennþá.
- Heimili fyrir aldraða.

Borð 8:

1. Vel rekið bæjarfélag.
2. Góð heilsugæsla.
3. Jákvætt viðhorf yfirvalda til aldraðra.

4. Nágrannavarsla í hverfunum.
5. Bærinn er ekki of stór.

- Frábært félag eldri borgara.
- Umhyggja í hávegum.
- Friðsæl hverfi og nágrannavæn.
- Val um aðila sem sinnir heimilishjálp.
- Góðar gönguleiðir.
- Gjaldfrjáls og fjölbreytt líkamsrækt.
- Yndislegir prestar.
- Gott samband við íbúana.
- Gott bókasafn.
- Þægileg félagsaðstaða.
- Vinir í göngufæri.
- Fyrirmyndaraðstaða í Jónshúsi.
- Stuttar boðleiðir í stjórnsýslunni. Gott aðgengi að starfsmönnum bæjarins.
- Frekar lítið samfélag og því öflugra félagslegt net.
- Reynslan af búsetu skapar jákvæðar væntingar til framtíðar.
- Góð heilsugæsla.
- Góð heimahjálp.
- Nándin – allir þekkjast.
- Góð þjónusta – heilsugæsla og félagslíf.
- Góður bær í blóma.
- Fjölbreytt félagsstarfsemi.
- Góður félagsandi – fólk er félagsvænt.
- Mátulega stórt/smátt bæjarfélag.
- Góðir göngustígar ýta undir hreyfingu.
- Virðist vera góð stjórn á bæjarmálum.
- Friðsælt og gróið umhverfi.
- Sú þjónusta sem þegar er boðið upp á fyrir eldri borgara er góð. Góður bær til búsetu fyrir alla aldurshópa.

Viðauki 5: Hvernig getur Garðabær stuðlað að farsælum efri árum?

Borð 1:

1. Málsvari á þing fyrir eldri borgara.
2. Að Garðabær vinni að því að fá rekstur heilsugæslunnar aftur heim.
3. Endurmenntun – tækifæri til menntunar, helst frítt og ekki bara námskeið.
4. Opna miðstöð sjálfboðavinnu.
5. Umboðsmaður eldri borgara í bæjarstjórn – helst á launum. Sá verði kosinn af félagi eldri borgara.

- Standa vörð um fjármagn þ.e. vanda vel til ráðstöfunarfjár.
- Efla heimilishjálp.
- Samgöngur á veturna verði betur opnar (gönguleiðir).
- Vönduð starfslokanámskeið.
- Atvinnutækifæri fyrir eldra fólk í hlutastörf sem ekki hefði áhrif á fjárhagsstöðu þess.
- Vera vakandi fyrir þörfum eldri borgara og huga að framtíð yngri borgara.
- Hér mætti reisa elliheimili.
- Hafa gott heilsuhótel.
- Fjölbreytilegt framboð húsnæðis.
- Fjölbreytt tómstundastarf.
- Bæjarfélagið er með breiðan grunn fyrir eldri borgara. Ef til vill þarf að kynna betur tækifærin. Síðan er það hverjum í sjálfsvald sett að nýta það sem í boði er.

Borð 2:

1. Taka þarf til endurskoðunar afslátt af fasteignarskatti, t.d. afnema tekjutengingu.
2. Stuðla að breyttu viðhorfi Tryggingastofnunar vegna greiðslna ellilífeyris.
3. Eldri borgarar sem eru einmana fái heimsóknir þar sem hægt er að létta þeim lífið með einhverju sem það hefur áhuga á.
4. Mikið og gott samráð bæjaryfirvalda við félög eldri borgara um málefni eldra fólks.
5. Eldra fólk þarf fyrsta flokks heilbrigðisþjónustu, t.d. með því að Garðabær taki yfir reksturinn á heilsugæslunni.

- Að vel sé hugsað fyrir aðgengi fatlaðra á opinberum stöðum í bænum.
- Fjölga þjónustu fyrirtækja í bænum.
- Málefni eldra fólks séu ávallt ofarlega á baugi hjá bæjaryfirvöldum.
- Koma upp sögutengdu minjasafni.
- Bæta aðgengi að heilsugæslu, bæði aðkomu að staðnum og biðtíma.
- Fræða eldri bæjarbúa um það sem er í boði þegar kemur að starfslokum.
- Efla má þjónustu sem stuðlar að því að eldri borgarar geti búið heima hjá sér.
- Efla nágrannavörslu og öryggi eldri borgara, t.d. með vinaheimsóknum.
- Passa að nóg sé af bekkjum á gönguleiðum.
- Hvað með sálfræðiþjónustu?
- Með góðu aðgengi og snjómokstri.
- Með góðri félagsþjónustu.
- Auðvelda hreyfingu fyrir aldraða.
- Hafa aðgengi að ódýrari kennslu, t.d. í notkun á tölvum.

- Stuðla að breyttu viðhorfi til kostnaðar einstaklinga sem fara á hjúkrunarheimili (og taka hin Norðurlöndin til fyrirmyndar).

Borð 3:

1. Stuðla að heilsueflingu hjá öldruðum.
2. Auka stuðning við samtök eldri borgara.
3. Hækka tekjumörk v/fasteignagjalda.
4. Bæta aðgengi að heilsugæslu.
5. Fjölga búsetuúrræðum, t.d. með leiguíbúðum eða litlum einbýlishúsum/raðhúsum.

- Forvarnir: heimilisúttekt, slysagildrur, brunavarnir.
- Matreiðslunámskeið fyrir aldraða.
- Almenningssamgöngur (Reykjavík – Jónshús – Hafnarfjörður). Tvær ferðir daglega.
- Matur sé eldaður í Ísafold, ekki aðkeyptur.
- Að stuðla að möguleika fyrir eldri borgara að búa í sínu stóra húsnæði.
- Halda áfram á sömu braut!
- Rjúfa einangrun eldri borgara.
- Auka möguleika á byggingu á þægilegri stærð af einbýli (90-150 fermetrar).
- Heimaþjónusta, t.d. félagsstarf heim fyrir þá sem hafa ekki tök á að koma í Jónshús. Heimsóknarvinir.

Borð 4:

1. Fjölga leiguíbúðum fyrir 60 ára og eldri og e.t.v. einnig félagslegum kaupleiguíbúðum.
2. Sjónvarp, snjallsímar o.s.frv. enda alltaf að koma fram ný tæki og tækni sem þarf að læra á (og ungmenni vita allt um). Gætum fengið unga fólkið til að kenna okkur sem sumarstarf.
3. Stækka Jónshús, félags- og menningarmiðstöð eldri borgara við Strikið.
4. Fjölga þarf heimilislæknum og öðru starfsfólki á Heilsugæslustöðinni í Garðabæ og stytta biðtíma.
5. Efla almenningssamgöngur innan bæjarfélagsins og út í öll hverfin.

- Halda áfram að stuðla að íþróttum og útivist fyrir aldraða.
- Betri almenn þjónusta á Álftanesinu, t.d. verslun.
- Efla golfstarf á Álftanesi.
- Sundleikfimi þrisvar í viku.
- Er hrædd um að við komumst ekki inn á nýja hjúkrunarheimilið Ísafold fyrr en við grafarbakka.
- Aukin fjölbreytni í andlegu starfi. Námskeið sem tengjast smáferðalögum eða skoðanaferðum. Íslendingasagnanámskeið, leiklistarnámskeið, myndlistarnámskeið tengd við ferðir og listsýningar.
- Lækka álögur, skatta eða fasteignagjöld á eldri borgurum. Tekjumörk 5 milljónir árslaun.
- Starf persónulegs ráðgjafa. Þeir sem þess óska og þurfa geta fengið tengsl við eina manneskju sem hjálpaði við minniháttar viðvik og útreikningar. Verk sem heimaþjónusta og heimahjúkrun sinna ekki en falla jafnan í hlut aðstandenda, en ýmsir eiga engan að.

- Sjúkraþjálfi verði þeim til aðstoðar sem stýra leikfimi og annarri hreyfingi aldraðra, m.ö.o. virk handleiðsla.

Borð 5:

1. Bókakaffihús, veitingahús og vínbúð í Garðabæ.
2. Fleiri lítil hús eða íbúðir fyrir eldri borgara.
3. Góð heimaþjónusta til að geta búið lengur heima.
4. Opnir fundir/kynningar um það sem er í boði.
5. Götufundir út af nágrannavörslu – betri og virkari nágrannavarsla.

- Betri almenningssamgöngur.
- Leikfimi í friði og ró. Frábær kennari í Ásgarði mánudaga og miðvikudaga en nánast ólíft fyrir hávaða í börnum.
- Enga verslun í Sjálandi, það skapar bara óróa.
- Fleiri pláss fyrir aldraða, bæði hjúkrunarheimili og fyrir aldraða.
- Verslun í horninu í þéttbýlum hverfum, t.d. Sjálandi.
- Gæta þess að hjúkrunarrými séu næg svo ekki þurfi að flytja fólk milli sveitarfélaga.

Borð 6:

1. Hafa tómstundastarf aðgengilegt. Upplýsingar, öflugra starf, heilsuefling, þátttaka bæjarins, kostnaður. Rjúfa félagslega einangrun.
2. Með góðri heilsugæslu og heimahjúkrun.
3. Með bættri heimaþjónustu fyrir aldraða: heilsuefling, sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun.
4. Eru „heimsóknarvinir“ í Garðabæ?
5. Það vantar tilfinningalega krá í bæinn. Hluti af því er að geta komið saman með fólki til að spjalla og leysa heimsmálin.

- Það vantar vínbúð í Garðabæ.
- Leita leiða til að efla garðþjónustu (slátt).
- Vantar sali fyrir félagsstarf. Nýta betur eignir m.a. á Álftanesi.
- Fjölgun göngustíga með áningarstöðum, bekkjum, rusladöllum og fræðsluskiltum. Gefa stígum nafn.
- Vantar betri samgöngur. Strætó á Álftanesi. Eldra fólk verður að taka tvo vagna til að fara í verslun.
- Gera ráð fyrir húsnæði fyrir eldri borgara þegar ný hverfi eru skipulögð.
- Vantar svæði fyrir garðúrgang á Álftanesi, langt að fara með úrganginn.
- Með auknu framboði á fjölbreytilegri verslun og tengdri nærþjónustu.
- Leita allra leiða til að lækka fasteignagjöld.
- Efla samskipti milli þeirra eldri og yngri, t.d. með starfskynningu frá þeim eldri í skólum.
- Efla menningarstarfsemi, sinna Hönnunarsafninu af alúð. Fleiri menningarviðburðir.

Borð 7:

1. Garðabær taki að sér sem fyrst málefni aldraðra af ríkinu.
2. Betri samgöngur innanbæjar þ.e. nánast útilokað fyrir öldunga sem ekki eiga bíl og búa í úthverfi eins og t.d. Hnoðraholti að komast í verslun.
3. Reyna að nálgast eldra fólk sem fer ekki út. Með hvaða hætti?
4. Að byggja íbúðir á viðráðanlegu verði með góðu aðgengi svo fólk eigi afgang þegar það minnkar við sig húsnæði.
5. Fjölga starfsfólki sem vinnur við þjónustu við aldraða og innleiða faglegri vinnubrögð þess.

- Undirbúa byggingu hjúkrunarheimilis fyrir aldraða Garðbæinga.
- Stuðla að góðri heilsugæslu fyrir eldri borgara og bæta aðgengi.
- Góð félagsleg þjónusta og auðvelda aðgang að henni.
- Huga vel að góðum aðstæðum fyrir líkamlegar æfingar og afþreyingu.
- Með fleiri göngu- og hjólastígum, t.d. í kringum Arnarnesið.
- Bæta heimaþjónustu (hjúkrun, þrif, sálgæsla).
- Fjölga veitingastöðum.
- Bjóða 70 ára í heimsókn til að hittast og kynna hvað er í boði fyrir eldri borgara. Sambærilega við það sem Reykjavíkurborg gerir. Boðskort til þeirra sem verða 70 ára á árinu.

Borð 8:

1. Öruggt hjúkrunarheimili fyrir alla sem þurfa.
2. Úthluta lóðum fyrir lítil raðhús/fjölbýli fyrir 60 ára og eldri.
3. Fleiri leiguíbúðir fyrir eldri borgara.
4. Ýmis íþróttaiðkun eldri borgara styrkt í líkingu við hvatapeninga sbr. golfiðkun.
5. Gott umhverfi til útivistar og hreyfingar í skipulagi.

- Ókeypis líkamsrækt.
- Lækkun á fasteignagjöldum sem miðast við 70 ára og eldri.
- Hafa gömlu sundlaugina bara fyrir aldraða.
- Bæta snjóruðning á göngustígum.
- Góð læknisþjónusta.
- Betri samgöngur og útgönguleiðir úr úr Sjálandi.
- Haldi umhverfinu hreinu og snyrtilegu.
- Halda áfram að styrkja félagsstarf eldri borgara.
- Strætisvagn keyri að Jónshúsi.
- Nýta skólahúsnæði bæjarins utan kennslutíma, t.d. smíðastofur og tölvustofur.
- Hafa laugina í Sjálandsskóla lengur opna á kvöldin. Í boði fyrir eldri borgara.
- Kaffihús.
- Góð og aðgengileg heimilisþjónusta.
- Skemmtanir, tónlistar- og leiklistarsýningar í bæinn.
- Fjölbreytni í námskeiðum sem eru í boði fyrir eldri borgara. Sérnámskeið sem skerpa á minnið.
- Útvega golfbíla til afnota fyrir eldri borgara.
- Styðja vel við Ísafold.
- Halda uppi góðri þjónustu við aldraða.

- Stuðningur við félagslíf.
- Sjá til þess að hjúkrunarheimili anni eftirspurn.
- Bæta almenna samgöngur – strætó.
- Halda áfram að styrkja íþróttir eldri borgara.
- Fleiri íbúðir fyrir eldri borgara.
- Standa fyrir byggingu íbúða fyrir aldraða.
- Góð heimilisþjónusta.
- Greiðar samgöngur.

Viðauki 6: Hvernig viltu sjá málefni eldri borgara í Garðabæ þróast?

Búsetulífsgæði (val um búsetu, þjónusta í boði, aðgengismál, öryggi, sjálfræði ofl.)

Borð 1:

1. Blönduð búseta þykir mér best, kemur í veg fyrir einangrun.
2. Að fólk geti búið heima hjá sér eins lengi og það vill. Gott aðgengi að heilsugæslu eða heimahjúkrun.
3. Fjölþætt heilsutengd þjónusta er mikilvæg og aðgengi að opinberum stofnunum verður að vera gott.
4. Aðstoð við viðhald lóða.
5. Aðgengi bætt fyrir þá sem þurfa, t.d. hvað varðar tröppur og stiga við hús og gangstéttir ef fólk á erfitt með gang.

- Gott aðgengi að heilsugæslu.
- Sjálfræði ef heilsan er fyrir hendi innan marka nábýlis.
- Búsetan/hverfið á ekki að skipta máli þar sem almenningssamgöngur eru í lagi. Allir geti komist í verslun, kirkju, heilsugæslu ofl. þegar hentar.
- Fjölbreytt félagsstarf og virkni eru lífsgæði.
- Minna húsnæði leiga/sala fyrir eldri borgara, t.d. 3ja herbergja raðhús.
- Akstur á þjónustumiðstöðvar.
- Að hafa aðgang að og komast til að kaupa mat einu sinni á dag eða oftar í göngufæri (góðar samgöngur).
- Þjónusta við eldri borgara verði byggð upp í tengslum við íbúðir.

Borð 2:

1. Búsetuúrræði fyrir gamalt fólk geta verið margskonar, lítil raðhús, fjölbýli, leiguíbúðir eða eignaríbúðir. Góðar almenningssamgöngur eru nauðsynlegar til að geta nýtt verslun, þjónustu og tómstundir.
2. Bæjaryfirvöld fari í markvisst átak í samráði við félög eldri borgara í Garðabæ um að útfæra valdar hugmyndir frá þessu þingi með það að markmiði að auka lífsgæði eldra fólks í bænum.
3. Hafa viðgerðamenn sem koma og laga það sem bilar.
4. Bæjaryfirvöld leiti til frjálsra félagasamtaka í bænum um að þau fari í samvinnu við félög eldri borgara um aukna þjónustu, t.d. heimsóknir og vinatengsl.
5. Aukin heimaþjónusta er undirstaða fyrir búsetu aldraðs fólks.
6. Auka þarf rannsóknir til að mæla vilja og þarfir aldraðra til að geta bætt lífsgæði hvort sem er í búsetu eða félagslega.

- Fylgjast með og aðstoða með dýrahald.
- Hafa samgöngur í verslun og heilsugæslu.

Heilsutengd lífsgæði (heilsugæsla, heilsuefling, aðstoð til sjálfshjálpar, líkamleg, andleg og félagsleg heilsa, forvarnir ofl.)

Borð 3:

1. Betri kynning á því sem er í boði fyrir aldraða, bæði hér og í öðrum bæjarfélögum.
2. Ráða íþróttafulltrúi aldraðra. Auka fjölbreytileika í íþróttastarfi: dans, golf, sund, hlaup, göngur og hjóla.
3. Að kirkjan stuðli að umræðuhópum þar sem tekið er á ýmsum viðfangsefnum tengdum tilgangi lífsins, hvað tekur við eða trúarþörf einstaklingsins.
4. Kirkjustarf mikilvægt fyrir andlega heilsu.
5. Gott aðgengi að heilsugæslu og styttri bið eftir tíma hjá lækni.

- Samtök aldraðra skipuleggi starfsemi sem auki samskipti einstaklinga svo sem fræðslu um málefni líðandi stundar (fundi) og líkamlega þjálfun af öllu tagi (sund og göngur).
- Almenn hreyfing og gott mataræði.
- Bætt mataræði í Ísafold og matur eldaður þar. Fjölbreyttara mataræði í heimsendum mat. Veitingastað í bæinn og krá.
- Geðrækt: rjúfa einagrun aldraðra með samveru, heimsóknum og vinum. Kaffiúsahópar hittist reglulega, hugleiðsluhópar, bænahópar, nánd.
- Kynna allt það sem í boði er fyrir fólki.
- Heilsugæsla:
    - Auka aðgengi að heilsugæslu.
    - Heilsugæsla sé sýnilegri í bæjarfélaginu.
    - Stuðla að heilsueflingu og námskeiðum um bætta heilsuhegðun. Bjóða upp á heilsumat s.s. ýmsar mælingar.
- Maður er manns gaman og hláturinn lengir lífið. Þetta er gömul speki en sönn. Höldum því gangandi.
- Samtök aldraðra standi fyrir kennslu í líkamlegri þjálfun, t.d. sundi og göngum.
- Stofna gönguhópa fyrir eldri borgara sem víðast. Skipulega.

Borð 4:

1. Halda áfram að bjoða uppá fría leikfimi og hreyfingu fyrir eldri borgara.
2. Heimaþjónusta og heimahjúkrun séu vakandi fyrir félagslegri einangrun og upplýsi um framboð og úrræði.
3. Efla heilsugæsluna með fjölgun starfsfólks, ráðningu sjúkraþjálfara og iðjuþjálfara.
4. Hvetja hinn almenna eldri borgara til að stofna sjálfbæra hópa með stuðningi bæjarins.
5. Veita íbúum neðri byggða og Álftaness aðgang að sjúkraþjálfun Ísafoldar.

- Sundleikfimi þrisvar í viku.
- Sýna fulla virðingu fyrir eldri borgurum, ekki bara fyrir kosningar.
- Eldri borgarar vilja viðurkenningu. Komum á íþróttakeppnum á milli hverfa.
- Betri tækjasalur. Verði byggt nýtt íþróttahús mætti hafa þar góðan tækjasal sem eldri borgara og öryrkjar hefðu frían aðgang að.
- Eldri borgarar þurfa að vera meðvitaðir um eigin styrk og nota þau úrræði sem eru í boði hvort sem er á heilsu- eða félagssviði. Auka þannig á gæði efri ára.

Tómstundastarf/námskeið (afþreying, framboð, aðgengileiki, tímasetningar, verð, upplýsingar ofl.)

Borð 5:

- Opið hús þar sem hægt er að hittast, aðstoða aðra og nýta þekkingu eldri borgara betur.
- Sundlaugin í Ásgarði er fyrir löngu sprungin. Það þarf að stækka hana, fjölga pottum og helst Spa.
- Meira framboð á námskeiðum fyrir eldri borgara. Námskeið eru oft full. T.d. saumanámskeið, smíðanámskeið, námskeið fyrir bílinn. Helst frítt.
- Tengja tómstundir og námskeið við menningarstofnanir bæjarins, t.d. tónlistarskóla, bókasafn, Hönnunarsafn og meiri samvinna við þær.
- Betri vefur Garðabæjar um það sem er að gerast, t.d. yfir vikuna.

- Efla samkvæmisdans.
- Bærinn greiði tómstundastarf niður svipað og hvatapeningar.
- Eldri borgarar eiga ekki að vera afgangsstærð þegar kemur að aðstöðu í Ásgarði.
- Halda t.d. námskeið um hvernig hægt sé að nálgast upplýsingar á heimasíðu Garðabæjar.
- Sjálfboðaliðastarf, stuðningshópar v/menningarstofnanir.
- Blanda saman ungum og eldri. Ekki setja í kassa.
- Leikfimitímaaðstöðu sem er eingöngu fyrir eldri borgara.
- Bjóða uppá sundleikfimi á Álftanesi.
- Leikfimi mætti vera síðar um daginn og ekki í Sjálandsskóla.

Borð 6:

1. Námskeið þurfa að vera ódýr eða ókeypis fyrir þátttakendur.
2. Fólk hittist og skipuleggi hvað það á sameiginlegt í áhugamálum.
3. Námskeið geta verið um fleira en föndur og mála, t.d. tungumál og tölvu- og tækjafærni. Yngri kenni eldri.
4. Skipuleggja gönguferðir.
5. Auglýsa vel það tómstundastarf sem í boði er og hvar.

- Spila bridds tvisvar í viku eins og gert er í Hafnarfirði, Kópavogi og Reykjavík á vegum eldri borgara.
- Hafa tómstundastarf á fleiri stöðum í Garðabæ þ.á.m. í byggingum bæjarins.
- Bókasafnið mæti bjóða uppá fleiri viðburði s.s. upplestur nýrra bóka á aðventu og leshring.
- Þakkarvert framtak félagasamtaka s.s. kvenfélags, Oddfellow, Kiwanis ofl. sem bjóða eldri borgurum í bænum uppá spilakvöld, rútuferðir og aðrar skemmtanir í sjálfboðavinnu.
- Slökunarstund á kvöldin, t.d. í lauginni í Sjálandsskóla, jóga.
- Byggja par 3 golfvöll á Arnarnesvogi og púttvöll við Jónshús.

Þátttaka/virkni (félagslíf, að gegna hlutverki, vera spurður álits, tjá skoðanir sínar, njóta virðingar, sýnileiki ofl.)

Borð 7:

1. Það þarf að ráða hæft fólk til að standa fyrir frístundastarfi aldraðra. Bæta viðhorf og framkomu.
2. Mætti auglýsa betur það sem um er að vera fyrir eldri borgara, t.d. með dreifibréfum vor og haust.
3. Kanna árlega á faglegan hátt viðhorf aldraðra gagnvart þjónustu bæjarins á tölvutæku formi.
4. Félag eldri borgara kjósi fimm fulltrúa í Öldungaráð sem verði bæjarstjórn til ráðgjafar í öllum málum.
5. Að tekið verði meira tillit til eldri borgara við ákvarðanatökur er snerta bæjarfélagið.
6. Að fólk eldra en 70 ára sé með í skoðanakönnunum Gallup.

- Efla virðingu fyrir eldri borgunum í bæ sem er að eldast. Trúlega fjölgar ungu fólki eða aðfluttum ekki í samræmi við fjöldann sem er kyrr.
- Bæjaryfirvöld verði virkari í að fylgjast með hvernig eldri borgurum vegnar – er félagsstarfið að virka?
- Fagfólk og fulltrúar félags aldraðra skrifi reglulega greinar í Garðapóstinn um málefni aldraðra í bænum.

Borð 8:

1. Heimsóknir til þeirra sem búa heima og taka ekki þátt í félagsstarfi.
2. Nýta kunnáttu kynslóðanna. Yngri kenni eldri á nútímatækni. Eldri kenni yngri með sögum ofl. í leikskólum og á öðrum vettvangi.
3. Hafa vettvang þar sem hægt er að koma á framfæri hugmyndum sem stuðla að fjölbreyttara félagslífi.
4. Syngja saman.
5. Notendur (eldri borgarar) komi á opna fundi nefndar um málefni eldri borgara a.m.k. einu sinni á ári, annað hvert ár.

Viðauki 7: Hvað get ég sjálf/-ur gert til að stuðla að farsælum efri árum?

Svar bárust frá 45 þátttakendum:

- Umfram allt að hafa eitthvert áhugamál, það heldur hug og hönd vakandi.
- Stuðla að hóflegum lífsstíl í lífi og starfi og samstarfi við aðra.
- Vera jákvæð og virk.
- Bera mig eftir upplýsingum varðandi það sem er í boði hverju sinni og nýta mér það.
- Lifa heilbrigðu lífi:
    - Reglusemi
    - Gæta að mataræði
    - Reglulegur svefn
    - Taka tillit til annarra í þínu nágrenni
    - Líta á þig, þú ert ekki einn í heiminum
    - Þakka fyrir það sem vel er gert
- Hugsa vel um líkamann, hreyfa sig.
- Jákvæð hugsun.
- Að vera jákvæð.
- Vera virk í að minna á verkefni sem koma sér vel í framtíðinni.
- Láta verkin tala.
- Senda inn til viðkomandi bæjarmanna og stofnanir upplýsingar um það sem betur mætti fara.
- Vera virk í samfélaginu.
- Ég get heimsótt þá sem eru félagslega einangraðir.
- Ég get skipulagt og staðið fyrir gönguferðum.
- Ég get farið í bíltúra með þá sem geta ekki ekið bíl.
- Ég get aflað upplýsinga fyrir fólk.
- Golf, skíði, sund, hjólreiðar, ganga, dansa, samskipti við fjölskyldu og vini.
- Ýmis félagsstarfsemi.
- Ferðalög.
- Passa mataræðið.
- Umgangast fólk og forðast einangrun.
- Vera jákvæður.
- Stunda reglulega hreyfingu.
- Sækja í félagsskap annarra.
- Minnka við mig húsnæði áður en viðhaldið verður mér ofviða.
- Halda góðri heilsu.
- Vera virk í samfélaginu.
- Halda mér gangandi.
- Fylgjast með og láta skoðun mína í ljós við bæjarstjórnendur.
- Vera jákvæð og stuðla að betra bæjarfélagi.
- Vera jákvæður.
- Huga að heilsunni.
- Hreyfa sig eftir getu.
- Spila bridds 2-3 í viku.
- Halda góðu sambandi við fjölskyldu mína.
- Kynnast öðru fólki á öllum aldri.

- Viðhalda heilsu, borða góðan mat og vera bjartsýn.
- Taka meiri þátt í félagsstarfi FEBG.
- Gera raunhæfar áætlanir um fjármál.
- Bjóða fram aðstoð í félagslegum málum þar sem mín þekking og reynsla kemur að gagni.
- Ástunda heilbrigt líferni og jákvætt viðhorf til lífsins.
- Borða hæfilega mikið/lítið af hollum og góðum mat.
- Stunda skemmtilegar íþróttir daglega.
- Stilla drykkju mjög í hóf og drekka aðeins ½ lítra af rauðvíni daglega eftir 70 ára aldur.
- Sinna og njóta sem flestra listgreina.
- Sinna mjög vel góðum vinum og njóta samvista við þá reglulega.
- Ég get stuðlað að því að málefni aldraðra verði virt og að það verði hugsað um eldra fólk með umhyggju. Láta ekkert fara fram hjá mér sem er þeim til minnkunnar.
- Við þurfum að sinna eldra fólkinu okkar eins og við viljum að okkur sé sinnt. Umfram allt gleyma því ekki inni á stofnunum, vinna ötullega að velferð þess. Þau eru foreldrar okkar/afi okkar og amma, þau sem við eigum að hugsa um. Okkar tími mun koma þegar við þurfum á aðstoð okkar barna að halda.
- Rækta samstarf við börnin og barnabörnin.
- Stunda góða hreyfingu.
- Gott mataræði.
- Stunda félagsstörf eins lengi og heilsan leyfir.
- Huga að fjármálum áður en þau fara úr böndunum.
- Ég get stuðlað að farsælum efri árum með því að vera jákvæð og þiggja þá hjálp og aðstoð sem mér býðst.
- Passa uppá að hreyfa mig og borða hollan mat.
- Stunda hannyrðir og vera í góðu skapi.
- Vera innan um fólk.
- Passa að einangrast ekki.
- Vera jákvæð.
- Hæileg hreyfing og útivist eykur líkur á vellíðan.
- Hugsa um nærumhverfið og taka þátt í að efla og bæta samfélagið.
- Að vera virkur þátttakandi.
- Ef mögulegt er að bjóða fram aðstoð.
- Heilbrigt líferni.
- Jákvæðni gagnvart öllu og öllum.
- Reyna að hjálpa öðrum.
- Vera virk í þátttöku í samfélaginu.
- Gefa kost á mínum starfskröftum í samfélagi eldri borgara.
- Kynna fyrir jafnöldrum tækifæri í þátttöku.
- Virkja frjóa hugsun.
- Efla líkamsrækt.
- Taka þátt í sem fjölbreyttustum viðburðum sem í boði eru.
- Gefa af sjálfum mér til meðborgaranna.
- Brosa sem oftast á móti samborgurunum. Brostu þegar þú færð bros á móti.
- Vera jákvæð í öllu tilliti.
- Takk fyrir þetta tækifæri.
- Passa uppá heilsuna.

- Fara í gönguferðir að minnsta kosti 18 mínútur á dag.
- Borða hollan mat.
- Sofa um 6-8 klukkutíma.
- Vera jákvæður.
- Drekka mikið vatn.
- Lifa reglusömu lífi þannig að ég borði hollan mat á reglulegum matmálstímum.
- Sofa nægjanlega.
- Hreyfa mig, helst eitthvað daglega.
- Stunda leikfimi.
- Lesa, hlusta á tónlist og á annan hátt örva mig andlega.
- Hafa tengsl við annað fólk.
- Fara í ferðalög, leikhús, bíó, söfn, sýningar.
- Sjá til þess að jafnan sé eitthvað skemmtilegt til að hlakka til.
- Sýna frumkvæði.
- Lifa í sátt við annað fólk.
- Jákvæðni og bjartsýni.
- Ég get borðað hollan mat og hreyft mig á hverjum degi.
- Nýta mér alla þá þjónustu sem í boði er.
- Verja tíma með mínum nánustu og í hópi góðra vina og kunningja.
- Taka þátt í öllu því skemmtilega sem í boði er og sinna mínum áhugamálum. Sem sagt: lifa lífinu LIFANDI.
- Vera þákklát og þakka það sem verður á vegi mínum.
- Láta gott af mér leiða, finna tilgang með lífi mínu.
- Sýna samkennd og samúð með öðrum.
- Stunda líkamsrækt á fjölbreyttan hátt s.s. göngur, hlaup, dans og sund.
- Einfalda líf mitt.
- Sinna áhugamálum, sækja leikhús, myndlistarsýningar.
- Lesa góðar bókmenntir.
- Rækta fjölskylduna og vinina.
- Halda regluleg matarboð.
- Vera hress og jákvæður gagnvart sjálfum sér og öðrum. Vona að konan mín verði mér enn betri og ég henni. Allt þetta er undir mér og þér komið.
- Vera jákvæður.
- Taka þátt í félagsstarfi.
- Heimsækja fólk.
- Bjóða í heimsókn.
- Hugsa um gott mataræði.
- Fylgjast vel með heilsunni og hugsa um aðra í því sambandi.
- Hreyfa sig vel og stunda íþróttir.
- Ég get rætt við fólk um lífið og líðan og stöðu í lífinu.
- Fara í heimsóknir eða vera einhvers staðar staðsett. Einnig get ég stýrt sjálfshjálparhóp. Ég er hjúkrunarfræðingur og hef lengst af starfað með geðfötluðum og verið með handleiðslu fyrir starfsfólk í heima-/heilbrigðisþjónustu.
- Gæta að heilsunni.
- Stunda reglulega hreyfingu.
- Vera virk í félagslífi.

- Gott tengslanet.
- Jákvætt viðhorf.
- Hlæja og brosa.
- Vera sátt við aldurinn.
- Gefa af sér og kunna að þiggja.
- Taka fagnandi á móti nýjum hugmyndum.
- Syngja meira.
- Gera mér far um að fylgjast með því sem er á döfinni.
- Bjóða fram aðstoð og þátttöku, t.d. heimsækja aðila sem eiga erfitt með að komast leiðar sinnar.
- Passa heilsuna.
- Stunda íþróttir, líkamsrækt og golf.
- Læra að drekka rauðvín.
- Bjóða fjölskyldunni í mat einu sinni í mánuði.
- Ferðast mikið.
- Vera félagslega virk.
- Gott samband við börnin.
- Fara í leikhús og á tónleika.
- Lesa góðar bækur.
- Taka leikfimisæfingar.
- Fara í gönguferðir.
- Gera handavinnu.
- Passa heilsuna.
- Vera virk eins lengi og mögulegt er.
- Njóta lífsins.
- Hugsa vel um heilsuna.
- Hugsa vel um fjölskylduna og vinina.
- Vera virk í félagsstarfi.
- Stundað líkamsrækt.
- Fylgjast vel með þjóðmálum.
- Lesa góðar bækur.
- Vera jákvæð og ábyrg.
- Rækta áhugamálin mín.
- Þakka fyrir hvern liðinn dag og hlakka til morguns.
- Ég get komið á framfæri innan Lionsklúbbsins míns að klúbburinn leiti til félags eldri borgara í bænum um hugsanleg samvinnuverkefni til að auka lífsgæði eldra fólks í bænum, t.d.
    - Heimsóknir til fólks sem á fáa að
    - Lestrarkvöld
    - Fá skáldin í bænum til að hafa viðburði eða upplestra
    - Rútuferðir eða einhverskonar menningarferðir, söguslóðir o.fl.
- Aðstoða námsfólk af erlendum uppruna.
- Gróðursetja tré.
- Taka þátt í skipulagningu ferða innanlands og erlendis.
- Deila kunnáttu minni í tölvumálum og tungumálum.
- Hugsa vel um eigin heilsu.
- Hugsa um að borða holla fæðu.

- Hreyfing og útivera nauðsynleg.
- Jákvætt hugarfar.
- Huga að andlegri og líkamlegri heilsu.
- Vera virkur í félagsstarfi.
- Taka þátt í þörfum samfélagsins, heimsækja sjúka eða einmana, versla inn fyrir þá sem eru hreyfiskertir.
- Sjálfboðin kærleiksþjónusta.
- Taka til varnar fyrir þá sem minna mega sín, þá sem brotið er á.
- Látið rödd okkar eldri borgara heyrast.
- Eldri borgarar jafnt sem aðrir þurfa að vera meðvitaðir um sinn eigin styrk. Finna hvað þeir geta sjálfir og hvar skórinn kreppir að. Vera vakandi fyrir öllum þeim úrræðum sem bjóðast frá félagsstarfi bæjarfélagsins og fjölskyldu. Gera allt sem auðgar lífsgæði efri ára.
- Með jákvæðu hugarfari er margt hægt að gera.
- Gönguferðir daglega kosta ekkert.
- Sund greitt af sveitarfélaginu gerir það að verkum að fólk stundar það meira en ella.
- Hreyfa mig, borða reglulega og hollt.
- Fara fyrr að sofa.
- Gönguferðir og sund.
- Huga að heilsunni þ.e.a.s. taka ábyrgð á eigin heilsu eftir bestu getu.
- Leggja eitthvað sjálf/ur af mörkum til að styðja við og bæta þá þjónustu sem þegar er í boði.
- Bjóða fram eigin krafta eftir megni en horfa ekki bara til þess sem maður getur þegið.