



Skýrsla

frá Reykjavík um aukna starfsemi og þjónustu í félagsstarfi
fullorðinna sumarið 2020 vegna COVID-19

September 2020



Reykjavíkurborg

Samantekt

Velferðarsvið Reykjavíkuborgar fékk fjárframlag frá Félagsmálaráðuneytinu vegna sérstakra viðbótarverkefna í félagsstarfi fullorðinna sumarið 2020. Eftirfarandi verkefni voru styrkt; farandleikhús og leiklistarnámskeið, tæknilæsinámskeið, námskeið um kvíða; sérstaklega í tengslum við Covid-19, dansleikfimi, námskeið um að auka vellíðan á tímum Covid-19, námskeið í hreyfingu- jafnvægi og styrk, hláturnámskeið og gerð kynningarefni um mikilvægi félagslegrar heilsu og þess að einangrast ekki. Öll námskeiðin og viðburðirnir komust í framkvæmd og gengu vel. Heildarfjöldi þátttakenda var um 3.600 manns. Samlegðaráhrif með átaksverkefni Félagsmálaráðuneytisins um að fjölga tímabundnum störfum fyrir námsmenn á milli anna urðu til þess að kostnaður vegna leiksýningar, leiklistanámskeiða og tæknilæsinámskeiða var mun minni en gert hafði verið ráð fyrir. Í gegnum þau verkefni urðu til sumarstörf fyrir alls 18 námsmenn. Vegna tímasetningar verkefnisins varð því ekki komið við að útbúa kynningaref. Ofangreindir þættir urðu til þess að um 15 milljónum króna hefur enn ekki verið ráðstafað. Vegna þess hve erfiðlega hefur gengið að ráða við útbreiðslu Covid-19 veirunnar er mikilvægt að leggja áfram aukna áherslu á frístundaiðkun, geðrækt, hreyfingu og forvarnir með það að markmiði að auka lífsgæði og heilbrigði, fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun eldri borgara og öryrkja. Velferðarsvið Reykjavíkuborgar óskar eftir að fullnýta styrkinn og halda áfram þeirri góðu vinnu sem hófst með styrkveitingunni í sumar og til þess að auka og efla félagsstarfið í vetur og fram á vor.

Inngangur

Velferðarsviði Reykjavíkuborgar barst bréf frá Félags- og barnamálaráðherra dags. 20. maí 2020 um að samþykkt hefði verið að styðja við þau sveitarfélög sem, vegna COVID-19, hyggðust auka við starfsemi og þjónustu í félagsstarfi fullorðinna sumarið 2020 umfram hefðbundið sumarstarf. Ástæða þess var að eldri borgarar og öryrkjar höfðu víða þurft að þola skerta samveru og félagslega einangrun m.a. vegna sjálfsskipaðrar sóttkvíar. Af þeim sökum væri sérstaklega mikilvægt að leggja aukna áherslu á frístundaiðkun, geðrækt, hreyfingu og forvarnir með það að markmiði að auka lífsgæði og heilbrigði, fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun. Á þessum grundvelli gafst sveitarfélögum kostur á að sækja um fjárframlag vegna sérstakra viðbótarverkefna í félagsstarfi fullorðinna fyrir sumarið 2020. Velferðarsvið Reykjavíkuborgar óskaði eftir fjárframlagi er nam 25 milljónum króna sem var í samræmi við viðmiðið þ.e. 1.600 kr. fyrir hvern íbúa í sveitarfélaginu sem var 67 ára og eldri miðað við upplýsingar um íbúafjölda frá Hagstofu Íslands 1. janúar 2020. Þann 9. júní 2020 barst svar frá Félagsmálaráðuneytinu um að innsend umsókn hafi verið samþykkt og var þá hafist handa við að koma í framkvæmd þeirri verkefnaáætlun sem lögð hafði verið fram í umsókninni.

Framkvæmd og mat á árangri

Markhópurinn var félagslega einangraðir eldri borgarar og öryrkjar sem þurfa hvatningu til að stunda félagsstarf að nýju. Þeir sem einangruðust vegna skorts á tæknilæsi og þeir sem gætu einangrast við nýja Covid bylgju. Samstarfsaðilar verkefnisins voru LEB- Landsamband eldri borgara. Námskeiðin voru haldin á 18 félagsmiðstöðvum velferðarsviðs undir leiðsögn fagfólks. Áætlað fjármagn til verkefnisins var: Farandleikhús 2,5 mkr, tæknilæsinámskeið 2,5 mkr, námskeið um kvíða 3,5 mkr, dansleikfimi 2,0 mkr, námskeið um aukna vellíðan 3 mkr, hreyfing 2,5 mkr, hlátur námskeið 2,0 mkr, kynningarefni 7,0 mkr. Samtals 25 mkr. Samlegðaráhrif með átaksverkefni Félagsmálaráðuneytisins um að fjölgun tímabundinna starfa fyrir námsmenn á milli anna urðu til þess að kostnaður vegna leiksýningar, leiklistanámskeiða og tæknilæsinámskeiða var mun minni en gert hafði verið ráð fyrir. Í gegnum verkefnin urðu til sumarstörf fyrir alls 18 námsmenn. Vegna þess að tímarammi verkefnisins var yfir hásumarið og starfsmenn í sumarleyfi náðist ekki að búa til kynningarefni um félagslega heilsu eins og áætlað hafði verið. Styrkurinn var því ekki fullnýttur á tímabilinu. Um 10 milljónir voru notaðar í verkefnin og því eru um 15 milljónir eftir sem ekki hefur verið ráðstafað. Óskað er eftir heimild til að ráðstafa þeim. Haldið yrði áfram með námskeiðin, til að viðhalda þeim góða árangri sem náðst hefur og setja kraft í gerð kynningarefnis sem ekki var unnt að koma í framkvæmd í sumar.

Yfirlit yfir verkefnin

Eftirfarandi námskeið og viðburðir áttu sér stað í sumar. Hér er gert grein fyrir inntaki þeirra og heildarfjölda þátttakenda:

Farandleikhús og leiklistarnámskeið:

«Fjórir nemar við Sviðslistadeild Listaháskóla Íslands búa til leiksýningu og fara á milli félagsmiðstöðva og hjúkrunarheimila. Standa fyrir leiklistarnámskeiðum fyrir eldri borgara.»

Sviðslistahópurinn Strengur skrifaði í samvinnu við eldri borgara leikritið Endalausir þræðir og sýndi það á 16 félagsmiðstöðvum og hjúkrunarheimilinu Droplaugastöðum. Sýningin snérist um að heiðra frásagnarlistina og varðveislu minninga. Mikil ánægja var með sýninguna, bæði hjá notendum og starfsfólki. Sýningin var vel kynnt bæði á samfélagsmiðlum og heimasíðu Strengs. Hún náði athygli fjölmiðla og fékk góða dóma leiklistargagnrýnanda. Sviðslistahópurinn stóð einnig fyrir leiklistarnámskeiðum á tveimur félagsmiðstöðvum. Heildarfjöldi þátttakenda á leiksýningunum og á námskeiðunum var 455 manns.

Tæknilæsinámskeið

«Hóptímar og einstaklingsþjálfun, fjarþjálfun, myndbönd. Byggt upp svipað og einkaþjálfun í líkamsrækt. Námskeiðið er í samstarfi við LEB, með kennsluefni sem samtökin hafa látið útbúa»

Starfshópur á sviði tæknilæsis fyrir fullorðna stóð fyrir 16 grunnnámskeiðum og 11 framhaldsnámskeiðum. Námskeiðin höfðu það markmið að efla þekkingu og færni fullorðinna við að nota spjaldtölvur, bæði Android og IOS stýrikerfin. Námskeiðin voru skipulögð sem 3 daga grunnnámskeið og síðan var boðið upp á 2 daga framhaldsnámskeið. Fjöldinn allur af stuttum kennslumyndböndum voru útbúin fyrir námskeiðin. Mikil ánægja var með námskeiðin sem skapaði eftirspurn eftir fleiri námskeiðum á stöðunum. Þátttakendur voru um 140 talsins. Karlmenn sýndu mikinn áhuga á að læra á tölvur og mættu vel á námskeiðin.

Námskeið um kvíða; sérstaklega í tengslum við Covid-19

«Sálfræðingur kennir hvernig hægt er að takast á við kvíða og á samtöl við þátttakendur»

Kvíðameðferðarstöðin stóð fyrir 18 námskeiðum á 17 félagsmiðstöðvum og einu námskeiði á hjúkrunarheimilinu Droplaugastöðum. Hvert námskeið stóð yfir í um 2 klst. Þátttakendur fengu fræðslu um hvað kvíði er og áhrif hans á lífsgæði ásamt kennslu í aðferðum og æfingum til kvíðastjórnunar. Námskeiðunum lauk með samtali milli sálfræðings og þátttakenda og þá veitti sálfræðingurinn einstaklingsmiðaða ráðgjöf. Heildarfjöldi þátttakenda var 360 manns.

Dansleikfimi

«Dansleikfimi sérsniðin fyrir eldri borgara, dansinn eflir félagsfærni, líkamslæsi og fólk safnar kröftum í gegnum hreyfingu og tónlist»

Dansfitness Auðar stóð fyrir um hálf tíma leikfimi með dansi við skemmtilega tónlist á 18 félagsmiðstöðvum, einu sinni í viku í 5 vikur. Dansleikfimin hafði það markmið að auka þol, styrk, jafnvægi og leikgleði þátttakenda, var aðlöguð að mismunandi getu þeirra. Þátttakendur voru ýmist sitjandi í stól eða standandi. Þátttaka var almennt mjög góð og mikil ánægja með tímana. Heildarfjöldi þátttakenda var 1.049 manns.

Námskeið um að auka vellíðan á tímum Covid-19

«Námskeið um að auka vellíðan á tímum Covid-19 byggt á jákvæðri sálfræði þar sem kenndar eru hagnýtar leiðir til að auka vellíðan og vægi jákvæðra tilfinninga til að bæta lífsgæði»

Þekkingarmiðlun hélt 18 námskeið, á 17 félagsmiðstöðvum og eitt námskeið á hjúkrunarheimilinu Droplaugastöðum. Hvert námskeið stóð yfir í um 2 klst. Þar sem þátttakendur voru hvattir til að tileinka sér æfingar til að auka eigin vellíðan og bæta lífsgæði sín. Námskeiðin enduðu með samtali um hvernig hægt væri að auka vellíðan og vægi jákvæðra tilfinninga. Þátttakan var góð á flestum stöðum. Stundum var fyrirlestri sjónvarpað og því ekki hægt að telja þá sem voru bak við skjái en alls sátu 339 manns í sæti á fyrirlesturum.

Hreyfing- jafnvægi- styrkur

«Námskeið úti og inni undir leiðsögn sjúkráþjálfara. Stöðvaþjálfun, jafnvægisæfingar, æfingar á dýnu eða grasi og teygjur»

Hæfi endurhæfingarstöð stóð fyrir um hálf tíma æfingum á 17 félagsmiðstöðvum einu sinni í viku í 6 vikur. Þjálfunin hafði það markmið að auka styrk, jafnvægi og liðleika. Auk þess voru sjúkráþjálfarar með fræðslu um mikilvægi hreyfingar og góðrar líkamsbeitingar svo þátttakendur gætu betur tileinkað sér hreyfingu í hversdeginum, af sjálfsdáðum. Þátttakan var almennt góð, fólk ánægt og duglegt að leita ráða vegna ýmsa kvilla. Heildarfjöldi þátttakenda var 757 manns.

Hláturnámskeið

«Fræðsla um áhrif hláturs á líðan. Sérsniðið fyrir eldri borgara. Mikið verður hlegið og jafnframt slakað á»

Hláturþjálfunin stóð yfir í um hálf tíma og fór fram á 18 félagsmiðstöðvum, einu sinni í viku í 4 vikur. Þjálfunin fór fram í formi örfræðslu um áhrif hláturs á líðan, ýmsar æfingar voru framkvæmdar, slökun og hugleiðsla. Þjálfunin hafði það markmið að kenna þátttakendum hvernig hægt er að kalla fram hlátur og nota hann til að auka vellíðan og hamingju þar sem hann losar um vellíðunarhormón og getur því hjálpað til að takast á við aðstæður sem ýta undir óöryggi og vanlíðan. Þátttakendur voru almennt ánægðir með þjálfunina, alls tóku 505 manns þátt í námskeiðunum.

Kynningarefni

«Fræðsluáttak um mikilvægi félagslegrar heilsu og þess að einangrast ekki. Viðburðirnir verða auglýstir sem samstarf ríkis og borgar. Umsjónaraðili verkefnisins lætur útbúa m.a. myndbönd sem gagnast á landsvísu. Kemur þeim á framfæri m.a. í fjölmiðlum»

Starfsfólk félagsmiðstöðva vann ötullega í því að auglýsa viðburðina, bæði á hefðbundinn hátt eins og aðra viðburði í félagsstarfinu þ.e. í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum. Sums staðar var hringt í íbúa í hverfi og þeir hvattir til að koma og taka þátt. Ekki gafst ráðrúm til að koma á fót fyrirhuguðu fræðsluátaki um mikilvægi félagslegrar heilsu og þess að einangrast ekki. Ástæðan var tímasetning verkefnisins en starfsfólk var í sumarleyfi á tímabilinu m.a. umsjónamaður verkefnisins. Þar sem mikilvægt er að vanda til gerð kynningarefnisins og leggja í það vinnu fagfólks og sérfræðinga á sviði upplýsingamiðlunar var ákveðið að láta það bíða betri tíma.

Heildarmat á verkefninu

Mikil ánægja var hjá notendum og starfsfólki félagsmiðstöðva með aukningu félagsstarfsins í sumar. Traustir innviðir voru til staðar til að aukningarinnar. Starfsfólk félagsmiðstöðva einbeittu sér að því að hvetja fólk til þátttöku og styðja þau í að mæta en sérstakur umsjónaraðili sem staðsettur var miðlægt sá um að skipuleggja viðburði og vera í sambandi við þá utanaðkomandi aðila, sem tóku að sér að sinna verkefnunum. Í tveimur af verkefnunum urðu samlegðaráhrif með átaksverkefni Félagsmálaráðuneytisins um til að fjölga tímabundnum störfum fyrir námsmenn á milli anna. Í leiklistarhópinum voru ráðnir alls 5 nemar í Sviðlistadeild Listaháskólans og á tæknilæsisnámskeiðin voru ráðnir alls 13 nemar til þess að sjá um kennsluna. Með alls 18 auka starfsmönnum í 8 vikur varð kostnaður af þessum verkefnum mun minni en gert hafði verið ráð fyrir. Aukningunni í félagsstarfinu var mjög vel tekið af íbúum enda var vel að námskeiðunum staðið og þau valin af starfsfólki félagsmiðstöðvanna sem þekkir best til þarfa notenda. Tæknilæsisnámskeiðið var 3 daga grunnnámskeiði og síðan var boðið upp á 2 daga framhaldsnámskeiði. Hreyfipjálfun sjúkráþjálfara fór fram í 6 sinnum á hverri félagsmiðstöð yfir sumarið. Dansleikfimin var 5 sinnum á hverri félagsmiðstöð og hláturpjálfunin var 4 sinnum til skiptis á stöðunum, aðra hvora viku í samtals 9 vikur samfleytt. Dansleikfimin, hreyfipjálfun sjúkráþjálfara og tæknilæsið voru vinsælust en einnig hláturpjálfunin. Leiksýningarnar, leiklistarnámskeiðin og námskeiðin um kvíða og kvíðastjórnun og vellíðan á tímum COVID-19 voru stakir viðburðir sem bæði íbúar og starfsfólk létu vel af. Heildarfjöldi þátttakenda var um 3.600 manns. Konur voru í meirihluta sem endurspeglar mögulega þá staðreynd að konur lifa almennt lengur en karlmenn og er því stærri hópur notenda félagsmiðstöðva.

Árangur átaksins

Markmiðið með aukningunni var að ná til eldri borgarar og öryrkja sem eru félagslega einangraðir og þurftu hvatningu til að stunda félagsstarf að nýju. Einnig ná til þeirra sem einangruðust vegna skorts á tæknilæsi og þeirra sem gætu einangrast við nýja Covid bylgju. Markmiðunum var sannarlega náð. Margir eldri borgarar og öryrkjar höfðu misst tengsl við félagsmiðstöðvarnar þegar velferðarsvið Reykjavíkurborgar með hliðsjón af neyðarstigi almannavarna vegna Covid-19 lokaði þann 6. mars starfsstöðvum sem halda úti þjónustu og starfsemi fyrir fólk sem er í viðkvæmri stöðu þ.m.t. félagsmiðstöðvunum. Þetta orsakaði enn meiri einangrun hjá þessum hópi og höfðu starfsmenn félagsmiðstöðva velferðarsvið ásamt sjálfbóðaliðum frá Landssambandi eldri borgara, Félagi eldri borgara í Reykjavík og nemum í Félagsráðgjafadeild Háskóla Íslands hringt reglulega í allt fólk 85 ára og eldri sem bjó einsamalt og hafði fengið þjónustu frá velferðarsviði. Einnig höfðu starfsmenn staðið fyrir ýmsum rafrænum viðburðum eins og samsöng, sögustundum, netleikfimi, skák og rafrænu bingói. Með styrkveitingunni gafst tækifæri til að auglýsa nýja og spennandi viðburði og hringja í fólk í hverfunum til þess að bjóða þeim að taka þátt. Þetta gerðist í kjölfar þess að félagsmiðstöðvarnar voru aftur opnaðar fyrir gesti og

gangandi. Fyrir marga var það stórt skref að fara út á meðal manna aftur. Námskeiðin og viðburðirnir voru í höndum utanaðkomandi aðila og gátu starfsmenn því í auknu mæli unnið markvisst í því að ná til fólks og styðja það til þátttöku. Annað meginmarkmið sem stefnt var að með styrknum var að efla tæknilæsi sem tókst vel. Tæknilæsinámskeiðin gengu vonum framar, voru vel sótt og sérstaklega vinsæl hjá körlum en aukin þekking á notkun spjalddölvu mun án efa geta dregið úr einangrun og gert fólk meira sjálfbjarga t.d. til þess að panta sér nauðsynjavörur á netinu í næstu Covid- 19 bylgjum. Mikil eftirspurn er enn eftir þessum námskeiðum.

Niðurlag

Heildarfjöldi þátttakenda í verkefningu var um 3.600 manns. Þessi góða þátttaka sýnir að fólk þyrsti í samveru og reynslan sýnir það er einstaklega ánægt með að fá tækifæri til þess að taka þátt í vandaðri dagskrá eins og hægt var að bjóða upp á í sumar. Eldri borgarar og öryrkjar höfðu víða þurft að þola skerta samveru og félagslega einangrun m.a. vegna sjálfsskipaðrar sóttkvíar vegna Covid-19. Þessir hópar eru viðkvæmir og áfram þarf að vanda til allrar þjónustu til þeirra, gæta að sóttvörum og félagslegri heilsu þeirra. Af þeim sökum er mikilvægt að leggja áfram aukna áherslu á frístundaiðkun, geðrækt, hreyfingu og forvarnir með það að markmiði að auka lífsgæði og heilbrigði, fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun. Velferðarsvið Reykjavíkurborgar er tilbúið að halda áfram þeirri góðu vinnu sem hófst í sumar og sjá til þess að auka og efla félagsstarfið með styrknum sem veittur var af hálfu ráðuneytisins og nú er óskað eftir heimild til þess að fullnýta.