



Veileder

Kløverkafe

– En møteplass for pårørende til eldre



Bakgrunn

Vi lever i en tid der stadig flere lever lenger, og de fleste av oss ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. De fleste eldre lever aktive og gode liv, men for eldre som har utfordringer i hverdagen er det de pårørende som oftest må stille opp. I løpet av livet vil de fleste av oss oppleve dette. Enten til partner eller andre nære familie-medlemmer. Det betyr at pårørende er en viktig ressurs, men de må også ivaretas.

På vegne av Sanitetskvinnene har Opinion gjennomført en pårørendeundersøkelse, for å få svar på hvilke ulike utfordringer som er knyttet til rollen som pårørende til eldre.

Svarene forteller oss at pårørende til eldre har behov for en felles møteplass der de kan få råd og veiledning knyttet til aktuelle temaer som de opplever som vanskelige.

Kløverkafe

For å bistå pårørende og møte noen av deres behov kan lokalforeninger etablere Kløverkafe.

Dette er et gratis lavterskeltilbud, en møteplass hvor det blir tatt opp ulike temaer, som opptar pårørende. Det er også en fin arena hvor de pårørende kan få møte og snakke med andre i samme situasjon.

For mer informasjon, ta kontakt med:

Anne-Bente Stigen Berg seniorrådgiver eldre

epost: absb@sanitetskvinnene.no

mobil: 944 97 687

Februar 2024



Norske Kvinners

Sanitetsforening

Hvordan dere kan gå fram:

Samarbeid med kommunen

Be om et møte med kommuneledelsen, ordfører, helse- og omsorgssjef. Informer om at dere ønsker å starte opp med Kløverkafe. Hør hva kommunen har behov for, og om de er interessert i et samarbeid. Kommunen må gjerne hjelpe til med å markedsføre tilbudet, bistå med foredragsholdere, og eventuelt hjelp til å finne egnede lokaler.

Samarbeid med andre frivillige organisasjoner

Det kan være andre organisasjoner som kanskje har lignende aktiviteter for samme målgruppe, og da kan det være lurt å samarbeide om tilbudet. Aktuelle samarbeidspartnere kan for eksempel være Livsglede for Eldre, Nasjonalforeningen for folkehelsen eller Pensjonistforbundet. Andre sanitetsforeninger er også en mulighet.

Gjennomføring av Kløverkafe

Sanitetskvinnene inviterer pårørende til eldre til åpne gratis møter med ulike temaer som opptar pårørendes utfordringer. Hvert møte har et tema med en innleder/foredragsholder. Det trengs ingen påmelding, og de som ønsker kan bli igjen etter foredraget for å prate, stille spørsmål, drikke kaffe og være sosiale.

Innledere/foredragsholdere

Sanitetskvinnene inviterer aktuelle foredragsholdere. Dersom foredragsholdere jobber i kommunen, er foredrag og informasjon kanskje en del av jobben og vil ikke koste noe.

Er det ett N.K.S. veiledningssenter for pårørende i nærheten er det også mulighet til å ta kontakt med dem, og høre om de kan holde foredrag/innlegg.

Skal foredragsholder ha godtgjørelse/honorar bør det avklares og avtales på forhånd.

Forslag til tema:

- Rollen som pårørende - hvordan ivareta seg selv
- Kommunenes hjelpetilbud
- Pårørende til personer med demens
- Tap av førerkort
- Arv og testamente
- Brannsikkerhet
- Førstehjelp

Tid og sted

- Et lokale hvor det er mulig å samle folk og hvor det finnes utstyr som foredragsholdere trenger. Eget sanitetshus, eventuelt frivilligsentralen kan være aktuelt.
- Kveldsmøter er viktig siden mange pårørende er på jobb på dagtid. To timer kan være nok, der den første timen er satt av til foredrag om aktuelle temaer, deretter tid til spørsmål og sosialt samvær for de som ønsker det.

Mulighet for å søke midler

Stiftelsen DAM Ekspress har løpende søknadsfrist og du må kontakte sekretariatet for å få tilgang til skjema. Maksimalt beløp er 40 000 kroner. Ta gjerne kontakt med seniorrådgiver Ellen Bugge som kan hjelpe dere. E-post: ellen.bugge@sanitetskvinnene.no

Markedsføring

- Har dere egen Facebook-side så bruk gjerne den til å spre tilbudet, og be da alle vennene deres om å dele til sine venner igjen
- Hjemmesida til kommunene
- Bruk andre organisasjoner, for eksempel Pensjonistforbundet, Nasjonalforeningen for folkehelsen og Livsglede for eldre
- Bruk lokalavisa og lokalradio

Sanitetskvinnene som vertskap

Sanitetskvinnene ønsker den enkelte deltaker velkommen, introduserer foredragsholder, lager kaffe og serverer.

