



Aktive og meningsfulde fællesskaber

Strategi for Paletten 2023-2033



Paletten

Aktivitet • Kultur • Fællesskab • Natur

Med strategien ønsker Hvidovre Kommune at skabe rum for meningsfulde fællesskaber for aktive seniorer. Fællesskaber, der kan rumme livets op- og nedture og fungere som et anker og fast holdepunkt i hverdagslivet for seniorer i Hvidovre.

Flere seniorer har ensomhed tæt inde på livet og kan føle sig afkoblet fra fællesskaber og mangle tætte sociale relationer. Nogle seniorer oplever et tomrum, når arbejdslivet ophører, når en ægtefælle dør eller når livet tager en uventet drejning.

Paletten skaber mulighed for nye bekendtskaber og at mødes på tværs af alder og interesser. Netop et aktivt seniorliv og deltagelse i fællesskaber kan bidrage til øget livsglæde og meningsfuldhed i hverdagslivet.



Målgruppe

Paletten henvender sig til selvhjulpne seniorer, pensionister, førtidspensionister og efterlønnere på tværs af køn og etnicitet.

Der er et særligt fokus på at invitere mænd og yngre seniorer, der er på vej til at forlade arbejdsmarkedet, til at engagere sig i Paletten.

Derudover danner Paletten ramme for generationsmøder på tværs af aktiviteter og arrangementer.

Trivsel og ensomhed

En national undersøgelse af danskernes sundhed viser at ensomheden stiger blandt seniorer. I 2021 oplevede 11% af de 65+ årige ensomhed, hvorimod 5% oplevede ensomhed i 2017. Den samme udvikling ses blandt Hvidovres borgere.

DNS, 2021

Hvidovre Kommune får flere seniorborgere

Antallet af 60+ borgere stiger med 9% fra 12.386 i 2022 til 13.458 i år 2032.

DS, dec. 2022



Vision for Paletten

Paletten er et hus med nærvær og livsglæde. Sammen med brugerne og civilsamfundet skaber Paletten aktive og meningsfulde fællesskaber med plads til mangfoldige interesser, kreativ selvudfoldelse og bevægelse.

Strategiens opbygning

Strategien er blevet til i dialog med eksisterende og kommende brugere af Paletten. Der er afholdt to workshops og nedenstående temaer er en sammenfatning af input herfra.

De fem temaer er:

1. **Imødekommende kultur og rammer**

2. **Frivillighed**

3. **Kultur**

4. **Bevægelse**

5. **Natur**



1

Imødekommende kultur og rammer

De fysiske rammer og kulturen skal være åben og inkluderende. Paletten understøtter et miljø, med plads til skaberkraft og nytænkning sammen med kendte og afprøvede aktiviteter. En vigtig del af Paletten er caféen, der serverer et godt måltid for brugerne.

Paletten vil arbejde for at

- Alle aktiviteter er inkluderende og åbne for nye idéer.
- Skabe den gode velkomst og at indretningen afspejler husets aktiviteter.
- Der er tydelig annoncering af aktiviteter i huset.
- Fastholde og udvikle en levende café, der er samlingspunkt for fællesskab.

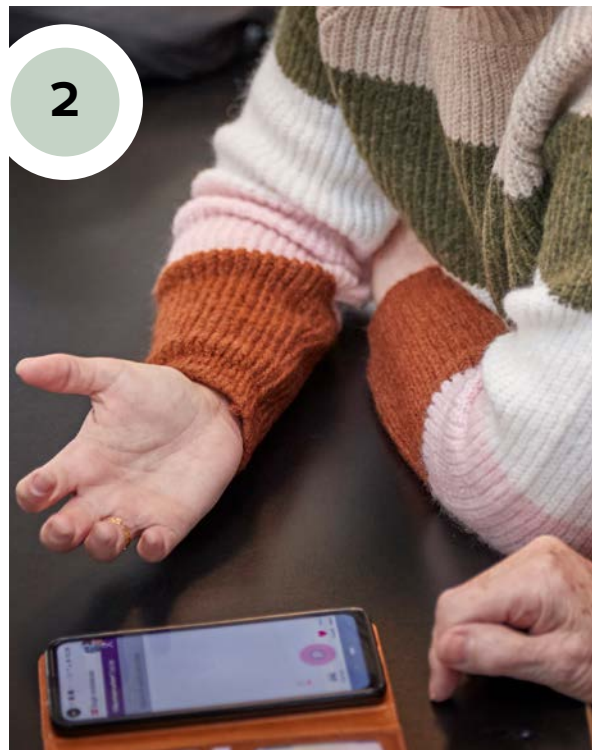
Frivillighed

Undersøgelser viser at gøre noget godt for andre eller sammen med andre, f.eks. at være frivillig, kan give en følelse af mening og formål. Mening og formål i livet er med til at styrke den mentale sundhed og give livskvalitet. At være frivillig i Paletten og skabe fællesskaber for andre, er derfor ikke blot til gavn og glæde for andre, men har også en positiv indvirkning på egen livsglæde.

Paletten vil arbejde for at

- Rekruttere og skabe synlighed omkring de frivillige.
- Styrke samarbejdet med foreninger, civilsamfundsorganisationer og borgere.
- Nedsætte ad-hoc udvalg, f.eks. kultur-, musik- og festudvalg.
- Udvikle nye aktiviteter sammen med brugerne.

2





3

Kultur

Forskning i kulturliv peger på at kulturelle oplevelser har en stor indflydelse på vores mentale velbefindende og livsglæde. I Paletten bliver kultur forstået i bred forstand. Det vil sige, at kultur dækker over kreative fællesskaber, hobbyer, musik, billedkunst og meget andet. Det skal være muligt at dyrke sin interesse i Paletten alene eller i fællesskab med andre.

Paletten vil arbejde for at

- Skabe kulturelle og kreative fællesskaber.
- Etablere tidssvarende værksteds- og køkkenfaciliteter.
- Skabe samarbejde med lokale kulturinstitutioner, -organisationer, råd og erhverv i Hvidovre.

Bevægelse

Fysisk aktivitet kan forebygge en lang række livsstilssygdomme og fremme livskvalitet generelt. I Paletten skal det være muligt at bevæge sig alene eller i fællesskab med andre. Der skal være plads til forskellige former for bevægelse, som giver smil på læben og sved på panden.

Paletten vil arbejde for at

- Styrke nuværende og fremtidige bevægelses hold.
- Udbyde en bred vifte af bevægelsehold både udendørs og indendørs.
- Styrke overgange mellem kommunale indsatser og Palettens tilbud.



4

5



Natur

At opholde sig i naturen, eksempelvis at gå ture, lave havearbejde eller stillesiddende afslapning, har en stress reducerende effekt. Haven omkring Paletten danner ramme om mange forskellige udendørsaktiviteter, og der er potentiale for nytænkning og videreudvikling.

Paletten vil arbejde for at

- Haven bliver brugt til både rekreation og træning.
- Haven er et mødested for havearbejde, grønne fællesskaber og udflugter.
- Haven inviterer lokalsamfundet ind, hvor flere generationer kan mødes.





Organisering

Paletten er et brugerstyret hus, og det er frivillige der driver aktiviteterne: Det kan være den enkelte bruger, der står for et hold og det kan være et partnerskab med den lokale forening eller civilsamfundsorganisation, om konkrete aktiviteter eller enkeltstående arrangementer.

Paletten rummer også kommunale tilbud indenfor det forebyggende ældrearbejde. Der er fokus på at skabe synergi mellem disse tilbud og Paletten.

Ved den årlige generalforsamling bliver der konstitueret et fællesråd, der er med til at sætte retning for huset.

Serviceovens paragraf 79 – tilbud med aktiverende og forebyggende sigte

Paletten danner ramme om mange forskellige aktiviteter; foredrag, undervisning, motion og bevægelse, udflugter, værksteder og meget mere.





Fra strategi til praksis

Strategiens vision bliver realiseret i et samarbejde mellem brugere og civilsamfund og de fem temaer bliver igangsat løbende i strategiens 10-årige periode.

Fællesrådet gør årligt status på implementeringen og fastlægger initiativer, der understøtter husets aktiviteter og strategiens vision og temaer. Strategien evalueres efter de første fem år og igen ved strategiperiodens afslutningen. Evalueringen forelægges til Ældre- og Sundhedsudvalget.

Huset i Hvidovregade 49 blev bygget i 1993 og til og med december 2023 hed huset Aktivitetscentret.

D. 1. januar 2024 skiftede huset navn til Paletten. Det nye navn er et led i strategiarbejdet og et resultat af en navnekonkurrence, som Fællesrådet udstedte i efteråret 2023. Med det nye navn ønsker Fællesrådet at afspejle den brede palette af store og små fællesskaber indenfor natur, kreativitet, aktivitet og bevægelse, der er i huset. Ligeledes favner navnet, at Hvidovre Seniorråd og Det Frivillige Ældrearbejde er en del af Huset.



Fotos: Fotogruppen i Paletten og Ebbe Forup

