



HELSINGØR  
KOMMUNE

# LEV GODT OG LÆNGE

- ✓ AKTIVITETER
- ✓ DAGCENTER
- ✓ FOREBYGGENDE  
HJEMMEBESØG

KVALITETSSTANDARD  
I HELSINGØR KOMMUNE  
2025



# OMSORG OG SUNDHED I HELSINGØR KOMMUNE

## EN HILSEN FRA OMSORGS- OG SUNDHEDSUDVALGET

I Helsingør Kommune har vi en sundhedspolitik, der betyder, at vi vil bidrage til størst mulig livskvalitet for alle borgere. Og vi vil give muligheder for forebyggelse og sundhed hele livet. Det gør vi gennem sundhedstilbud og ved, at vi giver gode betingelser og rammer for foreningsliv og hverdagsliv i Helsingør Kommune.

Vi har også en politik for et værdigt ældreliv, der særligt henvender sig til dig, som er ældre. Her arbejder vi ud fra værdier om tidlig indsats og respekt. Også her lægger vi vægt på forebyggelse og på, at du skal have gode muligheder for at fremme din egen sundhed, så du kan klare dig selv længst muligt.

I vores hæfte kan du læse om dine muligheder for selv at være aktiv og tage del i Helsingør Kommunes mangfoldige foreningsliv. Du kan også læse om tilbuddene på Helsingør Kommunes dagcentre og om forebyggende

hjemmebesøg. Sundhedspolitikken og værdighedspolitikken kan du finde på Helsingør Kommunes hjemmeside under [helsingor.dk/politikker](http://helsingor.dk/politikker)

I årene fremover bliver vi flere ældre borgere, men færre ressourcer til pleje og omsorg. Det vil påvirke den måde, du modtager hjælpen, når du har brug for det. Fx vil vi henvise til, at du benytter dig af flere teknologiske hjælpemidler som robotstøvsuger og robotgulvvaske og pakning af medicin på apoteket, ligesom vi gerne vil have, at du kommer til sygeplejeklinikken, når du har behov for sygepleje. I det kommende år vil vi også introducere skærmbesøg i stedet for et fysisk besøg, hvor det giver mening.

God fornøjelse med læsningen.

Med venlig hilsen

Marlene Harpsøe

Byrådsmedlem

Formand for Omsorgs- og Sundhedsudvalget  
Helsingør Kommune



# INDHOLD I KVALITETSSTANDARDEN

## “LEV GODT OG LÆNGE”

### LEV GODT OG LÆNGE

Det er bedre at forebygge, end at behandle. Den kvalitetsstandard, som du ser på lige nu, beskriver derfor:

- Aktiviteter for pensionister
- Dagcenter og aktiviteter i dagcenter
- Forebyggende hjemmebesøg.

Hvis du holder dig aktiv, så kan du både føje år til livet og føje liv til årene. For dig, som har en kronisk sygdom, kan det måske også være en hjælp til at lære at leve godt med din sygdom.

Sundhed handler om at have det godt og at have et godt helbred. Både fysisk og psykisk. Endelig så kan du øge din mentale sundhed ved at være en del af et fællesskab.

Når du tænker lidt fremad og passer på dig selv, så får du både flere år og bedre år.

- Du kan passe godt på dig selv og på dine nærmeste
- Du kan gøre det sammen med andre
- Du kan få god sundhedsfaglig hjælp.

Der er i alt fem kvalitetsstandarder, som beskriver Helsingør Kommunes tilbud inden for sundhed og omsorg. De er vist på bagsiden, og du kan finde dem i deres fulde længde på vores hjemmeside:

[helsingor.dk/kvalitetsstandarder](https://helsingor.dk/kvalitetsstandarder)

Du kan også få dem udleveret ved at henvende dig i:

#### HELSINGØR SUNDHEDSHUS

Birkedalsvej 35 A

3000 Helsingør

Telefon: 49 28 39 39



# AKTIVITETER FOR SENIORER

## AKTIVITETER FOR SENIORER

Helsingør Kommune er rig på seniorforeninger og på andre foreninger med senioraktiviteter. Desuden finder du både aktivitetscentre, fællesspisninger målrettet ældre og mulighed for seniortræning. Det kan du læse mere om på de næste sider.

Det syder og bobler i Helsingør Kommune, og du kan fx spille badminton, være med i "De glade fødder", spille gå-fodbold, vinterbade eller deltage i planlagte gåture i naturen.

Du kan melde dig ind i et kor, gå på seniorhøjskole eller folkeuniversitetet. Du kan desuden være kreativ med slægtsforskning, maleri eller skønlitteratur.



# AKTIVITETER FOR SENIORER

Du kan også dele interessen for skibe med andre eller spille bridge med mere.

Endelig så kan du melde dig ind i en patientforening, hvor du både kan lære mere om din eller din pårørendes sygdom og få støtte fra andre. Måske har de det lige som dig?

## AKTIVITETSKATALOGET

På Helsingør Kommunes hjemmeside har vi samlet et "Aktivitetskatalog". Kataloget indeholder mere end 90 tilbud til dig, som er ældre.

Aktiviteterne kan ses elektronisk her:

[helsingor.dk/aktivitetskataloget](https://helsingor.dk/aktivitetskataloget)



# AKTIVITETER FOR SENIORER

## CAFE FOR SENIORER

I tilknytning til Helsingør Kommunes pleje- hjem og på Hamlet, er der mulighed for at spise sammen med andre ældre borgere i Helsingør Kommune. Spørg på dit lokale plejehjem:

- Grønnehaven: 49 28 23 53
- Hornbækhave: 33 29 71 00
- Falkenberg: 49 28 15 03
- Montebello: 49 28 14 00
- Strandhøj: 49 28 13 00

Dertil har vi også et cafetilbud på:

- Hamlet: 49 28 38 48

Se evt. også mere her på Helsingør Kommunes hjemmeside: [helsingor.dk/cafeer](https://helsingor.dk/cafeer)

## HVOR HENTER JEG AKTIVITETS-KATALOGET?

Hvis du ikke har adgang til internettet, kan du hente Aktivitetskataloget i Frivilligcentret, i Helsingør Sundhedshus, eller på de kommunale aktivitetscentre Hamlet og Oasen. På den måde kan du stadig få information om alle de gode tilbud om samvær og aktiviteter, der er i Helsingør Kommune. Du er også velkommen til at ringe til konsulenten for frivillige hos Center for Sundhed og Omsorg:

## CENTER FOR SUNDHED OG OMSORG

Birkedalsvej 35 A

3000 Helsingør

Tlf. 25 31 29 38

Skriv sikker mail via [helsingor.dk/digitalpost](https://helsingor.dk/digitalpost).



# AKTIVITETER FOR PENSIONISTER

## AKTIVITETSCENTRENE "HAMLET" OG "OASEN"

Helsingør Kommune har to aktivitetscentre:

- "Aktivitetscenter Hamlet" ligger i hjertet af det gamle Helsingør på Kronborgvej 1B
- "Aktivitetscenter Oasen" ligger tæt på Espergærdecentret på Fredensvej 5A.

Begge steder er for dig som er pensionist, førtidspensionist eller efterlønsmodtager. Du skal være medlem for at komme i aktivitetscentre. Prisen er 136,00 kr. pr. måned i 2025, som opkræves via pensionen.

Da aktivitetscentrene drives af frivillige og ikke af sundhedsfagligt personale, skal du kunne klare dig selv, når du er på aktivitetscentret. Du skal også selv sørge for transporten.

Begge steder er der aktiviteter, som styrker både kroppen, psyken og det sociale liv. Det kan du se meget mere om på Helsingør Kommunes hjemmeside:

[helsingor.dk/aktivitetstilbud](https://helsingor.dk/aktivitetstilbud).



## AKTIVITETER PÅ DAGCENTRE

Vi har alle brug for kontakt og samvær. Vi har også brug for meningsfulde aktiviteter.

For dig, som måske har svært ved at deltage i det almindelige foreningsliv, driver Helsingør Kommune også dagcentre. Dagcentrene skal du visiteres til. Det kan du fx blive, hvis:

- Du har nogle bestemte begrænsninger i, hvad kroppen eller psyken kan
- Du kan forbedre og/eller vedligeholde dit fysiske, psykiske, mentale og/eller sociale funktionsniveau
- Dine pårørende har brug for aflastning samtidig med, at du også selv har lyst til og mulighed for at vedligeholde og/eller forbedre dit funktionsniveau.

Hvis du er interesseret i at høre mere, så kontakt:

### FOREBYGGELSE OG VISITATION

Helsingør Sundhedshus

Birkedalsvej 35 A

3000 Helsingør

Tlf. 49 28 39 39

Skriv sikkert til Forebyggelse og Visitation:

[helsingor.dk/digitalpost](https://helsingor.dk/digitalpost)

På dagcentrene lægges der stor vægt på samvær, omsorg og samtale. Vi inddrager dig, og du støttes i at være aktiv. Hvis du har behov for det, så kan du også få tilbud om kørsel til et af kommunens dagcentre.

Når du er på dagcentret, skal du også selv bidrage. Du deltager i dagens opgaver med det, som du kan bidrage med. Hvis du får brug for at melde afbud, skal det ske i så god tid som muligt og senest dagen før.







Der betales kontingent for medlemskab af et dagcenter, og det er på 136,00 kr. pr måned i 2025. Hvis du har brug for kørsel, så er din egenbetaling i 2025 afhængig af hvor mange gange, du har kørsel:

Kørsel med 1 fremmøde pr. uge: 600,00 kr. om måneden. Kørsel med 2 fremmøder pr. uge: 661,00 kr. om måneden. Kørsel med 3-5 fremmøder pr. uge: 721,00 kr. om måneden.

Aktiviteter er både individuelle og i grupper. Vi sætter grupperne sammen efter jeres interesser og behov sådan, at I som deltagere har mest mulig glæde af hinanden.

### **MÅSKE ER I NOGLE, DER HAR SAMME INTERESSER:**

Dagens avis, musik, bevægelse, billard?

Kreativt værksted, værftsgruppe?

Mandegruppe, højtlesning, studiekreds?

Quiz, sang, spil eller kaffebord?

Der tages særlige hensyn til dig, som har fået diagnosen demens. Det betyder, at;

- Der er aktiviteter målrettet dig med demens
- Du kan være sammen med andre, hvis situation måske ligner din
- Personalet er særligt kyndige i betydningen og konsekvenserne af demens
- Din ægtefælle eller anden samboende får mulighed for aflastning.

### **LOVGRUNDLAG**

Drift af dagcenter og aktiviteter hører under serviceloven §§ 79, 83 og 86, samt sundhedsloven § 138. Lovgrundlaget for kørsel med liftbus er serviceloven § 117. Jf. evt. [retsinformation.dk](https://retsinformation.dk).

# FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Helsingør Kommune tilbyder forebyggende hjemmebesøg. Tilbuddet er lovbestemt og findes for, at du kan få støtte til at fremme din sundhed og bevare dine færdigheder længst muligt. Hvis du modtager både personlig pleje og praktisk hjælp, vil du ikke modtage et tilbud om forebyggende hjemmebesøg. Det bestemmer lovgivningen også.

Afhængig af hvem du er og din alder, vil du få tilbud om at deltage i et kollektivt arrangement, eller du vil få tilbud om en individuel samtale.

## TEMAMØDE

For dig, som er mellem 70 og 85 år, bliver der primært tilbudt kollektive arrangementer, som vi kalder temamøder. Ved arrangementerne er der vægt på socialt samvær. Samtidig indeholder de også nyttige oplæg om emner, som er vigtige for dig, der vil bevare din sundhed så længe som muligt.

Det kan være oplæg om fysisk aktivitet, kost og socialt samvær. Det kan også handle om,

hvordan, man kan få tingene til at fungere, hvis man har fået en begyndende demens eller på anden vis har brug for ideer og forslag til at holde styr på hverdagen.

## INDIVIDUELLE SAMTALER

For dig som er fyldt 86 år, bliver der tilbudt en individuel samtale. Samtalen følger en plan, men den handler først og fremmest om det, som er vigtigt for dig. Typisk kan det dreje sig om:

- Kontakt til egen læge i forhold til sundhedstjek, gennemgang af medicin mv.
- Kost, rygestop, motion og alkoholvaner
- Muligheder for sociale aktiviteter i Helsingør Kommune
- Vejledning om Helsingør Kommunes tilbud om hjælp og støtte, sygepleje, ældre- og handicapvenlige boliger, plejehjem med mere.



# FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

## HVEM FÅR TILBUD OM FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG?

Du vil blive tilbudt et Forebyggende Hjemmebesøg, i form af et temamøde, på følgende tidspunkter i dit liv:

### Temamøde

- Hvis du bor alene, når du fylder 70 år
- Når du fylder 75 år
- Når du fylder 80 år
- Det år du fylder 82 år og hvert år derefter.

### Individuel samtale

- Når du fylder 86 år og hvert år derefter.

Hvis du er mellem 65 og 81 år, kan der være særlige grunde, som gør, at vi tilbyder dig et forebyggende hjemmebesøg. Særlige grunde kan være, hvis du har mistet en ægtefælle, hvis du føler dig ensom eller, hvis du har en kronisk sygdom. Det kan også være, at din baggrund er ikke-vestlig, og du gerne vil vide noget mere om at blive ældre i det danske samfund.

Dertil kan det være, hvis du er fysisk inaktiv, ryger jævnligt, har været meget på hospitalet eller har problemer med ernæring.

Du er altid velkommen til at kontakte Forebyggelse og Visitation, hvis du har brug for et forebyggende hjemmebesøg på et andet tidspunkt, end beskrevet herover.

Forebyggende hjemmebesøg er beskrevet i serviceloven § 79. Den finder du på [retsinformation.dk](https://retsinformation.dk).

## FOREBYGGELSE OG VISITATION

Birkedalsvej 35 A

3000 Helsingør

Tlf. 49 28 39 39

Skriv sikkert til Forebyggelse og Visitation

[helsingor.dk/digitalpost](https://helsingor.dk/digitalpost)



# FEM KVALITETSSTANDARDE

På området Sundhed og Omsorg er der fem kvalitetsstandarder. Her kan du orientere dig om dine muligheder, rettigheder og pligter vedrørende hjælp og støtte.

Du kan finde kvalitetsstandarderne på vores hjemmeside. Her finder du også tidsfristerne for sagsbehandling fra ansøgning til afgørelse: [helsingor.dk/kvalitetsstandarder](https://helsingor.dk/kvalitetsstandarder).

Du kan hente et fysisk eksemplar i Helsingør Sundhedshus:

## HELINGØR SUNDHEDSHUS

Birkedalsvej 35 A

3000 Helsingør

Telefon: 49 28 39 39



## Udarbejdet af Helsingør Kommune

Foto: Mikal Schlosser

Tryk: Lasertryk

Tekstredigering og layout: Jakob Bovin, Læring & Ledelse

Januar 2025