



**Et helsefremmende  
boligkonsept  
med tjenester fra  
Personlig Omsorg AS**

**EN TRYGG TILVÆRELSE MED  
FRIHET OG VALGMULIGHETER**



**VI ØNSKER Å TILBY MER  
ENN ET HJEM, VI ØNSKER  
Å TILBY MULIGHETER**



I Norge har Statens seniorråd definert alle over 50 år som seniorer og skiller mellom yngre og eldre seniorer. Yngre seniorer er personer mellom 50 og 66 år. De som er 67 år eller eldre er da eldre seniorer.

Selv om du ikke føler deg som en senior enda, kan disse boligene likevel være et godt alternativ når du ønsker å flytte til en ny leilighet.

Vi ønsker å forebygge ensomhet og utenforskap.

Dette er et økende problem i hele samfunnet. Vi har sett og erfart at mange som blir pensjonister eller må slutte å jobbe ofte kjenner på ensomhet og følelsen av å ikke være til nytte.

Med prosjektet vårt ønsker vi å motvirke dette. Derfor har vi tenkt ut/planlagt tjenestetilbud og aktiviteter som skal virke inkluderende, skape samhold og mestring.





Konseptet har ingen aldersgrenser, men tilbud og tjenester er spesielt tiltenkt og tilrettelagt for seniorer som søker litt ekstra trygghet og en enklere hverdag.

### **Konseptet kan passe for:**

- de som skal selge huset sitt og ønsker en leilighet med et bredt service-tilbud
- de som trenger et alternativ til omsorgsbolig
- enslige eller par som ønsker å dele hverdagen med andre på samme alder
- par hvor den ene eller begge trenger litt ekstra hjelp/støtte i hverdagen
- de som ikke ønsker en leilighet i en vanlig høyblokk
- de som er redde for å bli isolert/ensomme
- de som ikke per i dag har behov for tilrettelegginger i hverdagen
- de som planlegger alderdommen sin





Personlig Omsorg sitt boligkonsept er en boligform der vi legger alt til rette for at byens seniorer skal ha muligheter til å bestemme selv hvordan hverdagen skal være. Både i form av hvilke aktiviteter man ønsker å prioritere, og hvilke fritidsinteresser man ønsker å bruke tid på.

Altså; en helsefremmende livsstilsbolig.

Vi tilbyr valgmulighetene er slik tilværelse kan by på. Lettstelte, lyse selveierleiligheter med livsløpsstandard og muligheten til å kunne være aktiv og sosial i lett tilgjengelige felleslokaler. Alt skal være innomhus slik at du ikke trenger å kle på deg yttertøy for å være sosial og aktiv.

Ansatte som kan bistå med stell av leiligheten eller organisere aktiviteter og felles turer.

Det vil være profesjonell oppfølging og vedlikehold av hus og hage.

Personlig Omsorg sitt boligkonsept er en boligform for aktive seniorer, som hver dag vil ønskes velkommen av vår husvert. Kaffe, noe å bite i og dagens avis tilbys i fellesarealet. Om ønskelig, vil man få ytterligere oppfølging fra dyktige medarbeidere i Personlig Omsorg AS.





Vi er en privat tjenesteyter som ble etablert i 2007.

Siden den gang har vi tilbudt praktisk bistand som hjemmehjelp, følgetjenester, avlastning, fotpleie, frisør og helse- og omsorgstjenester til mange private hjem i hele Østfold.

Vi har tilbudt tjenester gjennom det offentlige via fritt brukervalg.

Vårt motto og verdigrunnlag er basert på: Respekt - Trygghet - Glede.

Nå ønsker vi å integrere våre tjenester i boliger for seniorer. Vi vil også ha våre egne kontorer samt personale tilgjengelige i fellesarealene.

Vi har erfart at mange verdsetter privatlivet sitt, men samtidig ønsker seg en enklere hverdag og en trygg arena med mulighet for sosialt samvær og aktiviteter.

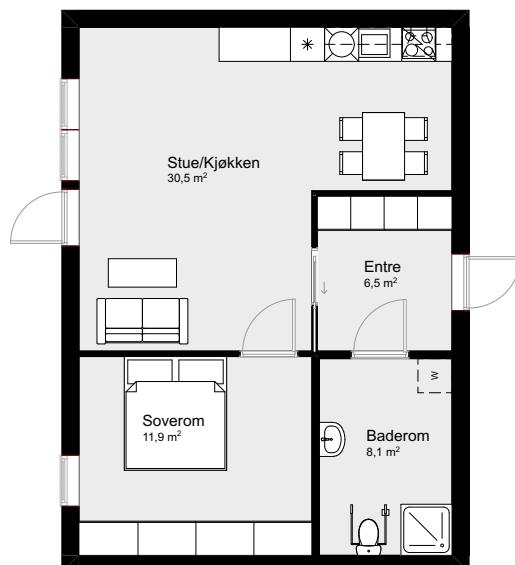
På de neste sidene vil vi presentere hvordan tjenestene til Personlig Omsorg AS, og boligformen, vil kunne gi deg friheten til å skape en trygg og fleksibel hverdag med mange valgmuligheter.



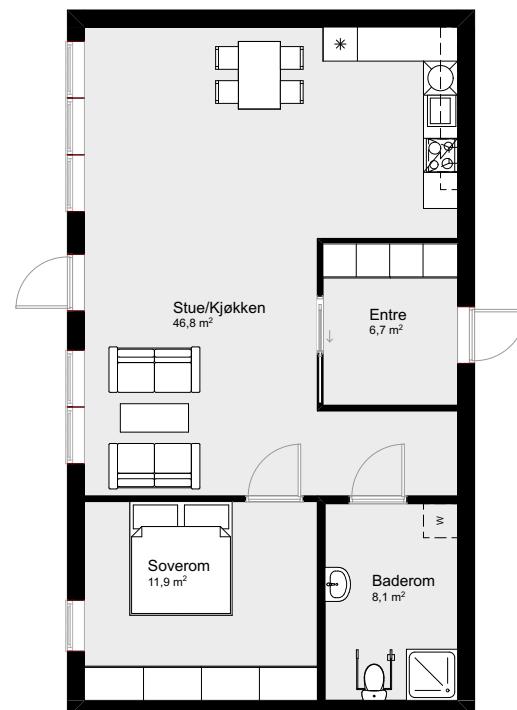
# VI ØNSKER Å BIDRA TIL EN TRYGG, SOSIAL OG AKTIV HVERDAG



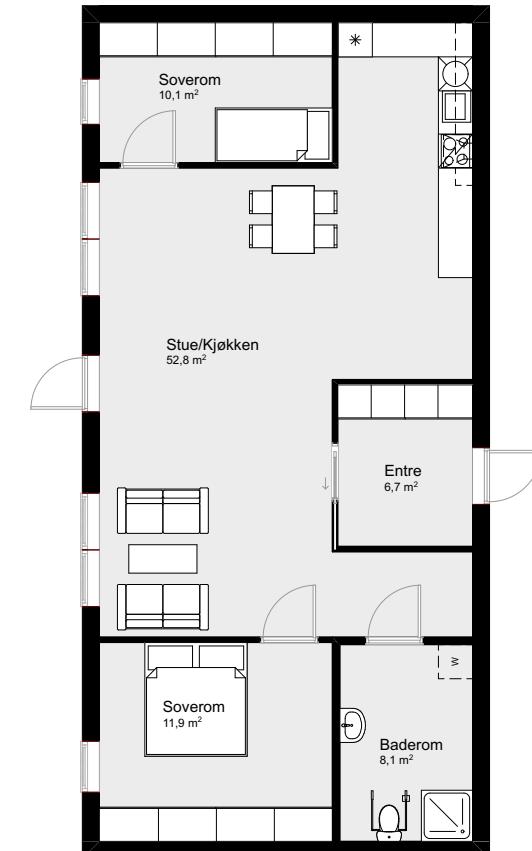
- Trygg**
- ved å ha husvert tilgjengelige 10-12 timer hver dag
  - ved at alle leilighetene har alarm og porttelefon med kamera
  - ved å ha velferdsteknologiske løsninger i hver boenhet som bl.a. kan varsle betjeningen ved fall
  - det vil være hjertestarter plassert i resepsjonsområdet
  - ved at Personlig Omsorg AS er lokalisert med kontorer i bygget
- Sosial**
- ved å ha fellesarealer med stue, tv-stue og bibliotekkrok
  - ved å ha kjøkken og spisestue som er tilgjengelige for alle beboere
  - ved å ha hage med sittegrupper
  - ved å arrangere og legge til rette for sosiale sammenkomster, turer og aktiviteter
  - ved å ha personale til stedet i felleslokalene somkokker kaffe og er tilstede for deg
- Aktiv**
- ved å ha fri tilgang til trimrom og aktivitets-/hobbyrom
  - ved å arrangere og legge til rette for turer og aktiviteter
  - ved å ha uteområder som er tilrettelagt for aktiviteter
  - ved å ha tilgang til fysioterapeut faste dager i uka i fellesområdet



61,1 m<sup>2</sup>



77,8 m<sup>2</sup>



94,6 m<sup>2</sup>

## **SELVEIERLEILIGHETER MED BALKONG ELLER UTEPLASS**



Boenheter med universell utforming og livsløpsstandard.

Leiligheter i varierende størrelser. 2- og 3 roms leiligheter.

Store, åpne og luftige rom med mye naturlig lys.

Bod til lagringsplass.

Alle boenhetene har integrert velferdsteknologi som gir beboeren mulighet til å styre lys, lyd og innetemperatur via en app/nettbrett eller med vanlige brytere.

Det er felles innbrudds- og brannalarm i bygget.

Porttelefon med kamera til alle boenheter.

Det kan aktiveres fallovervåkning med varsling og andre trygghetsskapende løsninger i hver enkelt boenhet, om ønskelig.

Parkeringsplass i kjelleren med heis opp til fellesområdet og leilighetene.





## TILBUD TIL ALLE BEBOERE

Det vil være husvert tilstede i fellesarealene til faste tider som kan veilede og hjelpe beboerne, eller slå av en prat over en kaffekopp. Husverten er der for å gi trygghet. En omsorgsperson som ser deg og gjør det han/hun kan for å møte dine ønsker og behov.

Det er tilbud om hjemmehjelp og pleie- og omsorgstjenester fra Personlig Omsorg. I tillegg kan beboerne bestille følgetjenester til aktiviteter/tjenester både i felleslokalene og utenfor området.

Det vil være mulig for beboerne å bestille time til bl.a. frisør, fotterapeut og fysioterapeut i bygget salonger/rom eller hjem til leiligheten.

Mulighet for å leie felleskjøkkenet og spiserom til private sammenkomster.

Det er to mindre besøkshybler som kan leies når du får familie og venner på besøk.





### **Basistjenester som inngår i felleskostnadene er:**

- Husvert til faste klokkeslett
- Fri bruk av fellesarealer inne og ute
- Fri bruk av wifi og teleslynge i fellesarealene
- Fri bruk av treningsrom og hobbyrom
- Kaffe med noe enkelt å bite i, i fellesarealet
- Aktiviteter i fellesarealene arrangert av Personlig Omsorg AS eller beboerne
- Vaktmestertjenester
- Stor smart-TV i fellesarealet
- Dagens aviser i fellesarealene
- Tilsyn av leiligheten når du er bortreist

### **Eksempel på tjenester som kan kjøpes utenom, men organiseres av husvert:**

- Utflukter med buss
- Felles måltider
- Konserter, foredrag og kurs
- Frisør, fotterapeut og fysioterapeut
- Vask av privat tøy

### **Eksempel på tjenester som man kan kjøpe gjennom Personlig Omsorg AS:**

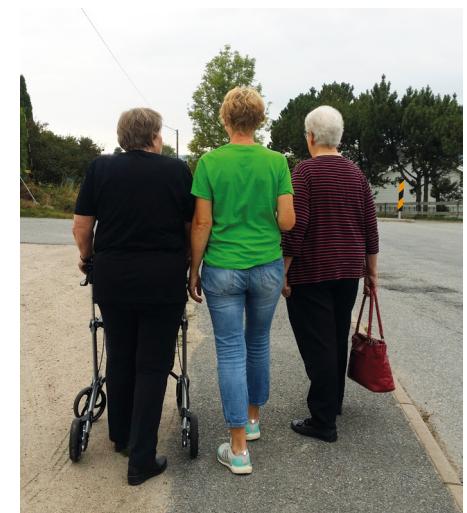
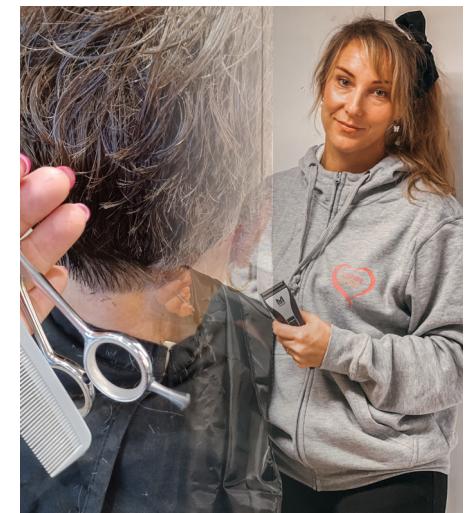
- Hjemmehjelp – praktisk bistand
- Pleie- og omsorgstjenester
- Avlastning/tilsynstjeneste
- Følgetjenester utenfor bygget til f.eks. lege, butikk, konserter
- Utvidet vaktmestertjeneste





## EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER

- Felles trim ute/inne, onlinetrim
- Velværeaften, ansiktsmasker, neglelakk, hårstell
- Kortspill -bridge o.l.
- Musikk, kor, musikkterapi, piano, gitar
- Samarbeid med barnehager, SFO etc.
- Høytlesning
- Seniorrådgivning motsatt vei – veilede unge
- Matlaging i fellesskap – matlagingskurs, religiøse merkedager, osv
- Religiøse seremonier, konserter, foredrag,
- Barnebarndager
- Fellestur til bl.a. Sverige med buss
- Håndarbeidsklubber
- Hagearbeid, snekkeroppdrag
- Herre/dameklubb
- Lesesirkel
- Datahjelp



# **Personlig Omsorg AS er tjenesteleverandør**



Personlig Omsorg AS har lang erfaring med å samarbeide med det offentlige tjenestetilbudet.

Vi har siden 2007 levert tjenestene våre til personer i hele Østfold. Vi har sett og lært hva man ønsker av tjenester og hvordan de skal utføres for at hverdagen skal bli så bra som mulig.

Våre ansatte har lang fartstid i den private og offentlige helsetjenesten som sykepleiere, vernepleiere, hjelpepleiere og hjemmehjelper.

Grunnlaget for dette prospektet, er våre erfaringer knyttet opp mot funksjonelle boformer for seniorer. Vi har sett på det «beste» fra ulike boformer i Norden.

**I dag finnes det ikke et tilsvarende botilbud i Østfold. Vi ønsker med dette å dekke et behov som er sterkt etterspurt.**





## UTEAREALER

- Beplantning med duftende bed og frukttrær
- Is- og snøfrie gangveier
- Flere sittegrupper
- Tilrettelagt for rullestol og blinde/svaksynte
- Lekeplass til barnebarna
- Parkeringsplasser for gjester og HC-plasser
- Treningsapparater
- Jacuzzi

Kort vei til bussholdeplass, gode bussforbindelser, turmuligheter, kort vei til butikk.



## ARKITEKTEN

Meter Arkitektur AS er lokalisert i Fredrikstad, men jobber med prosjekter over hele landet. Kontoret jobber med eiendomsutviklere som har både store og små oppgaver.

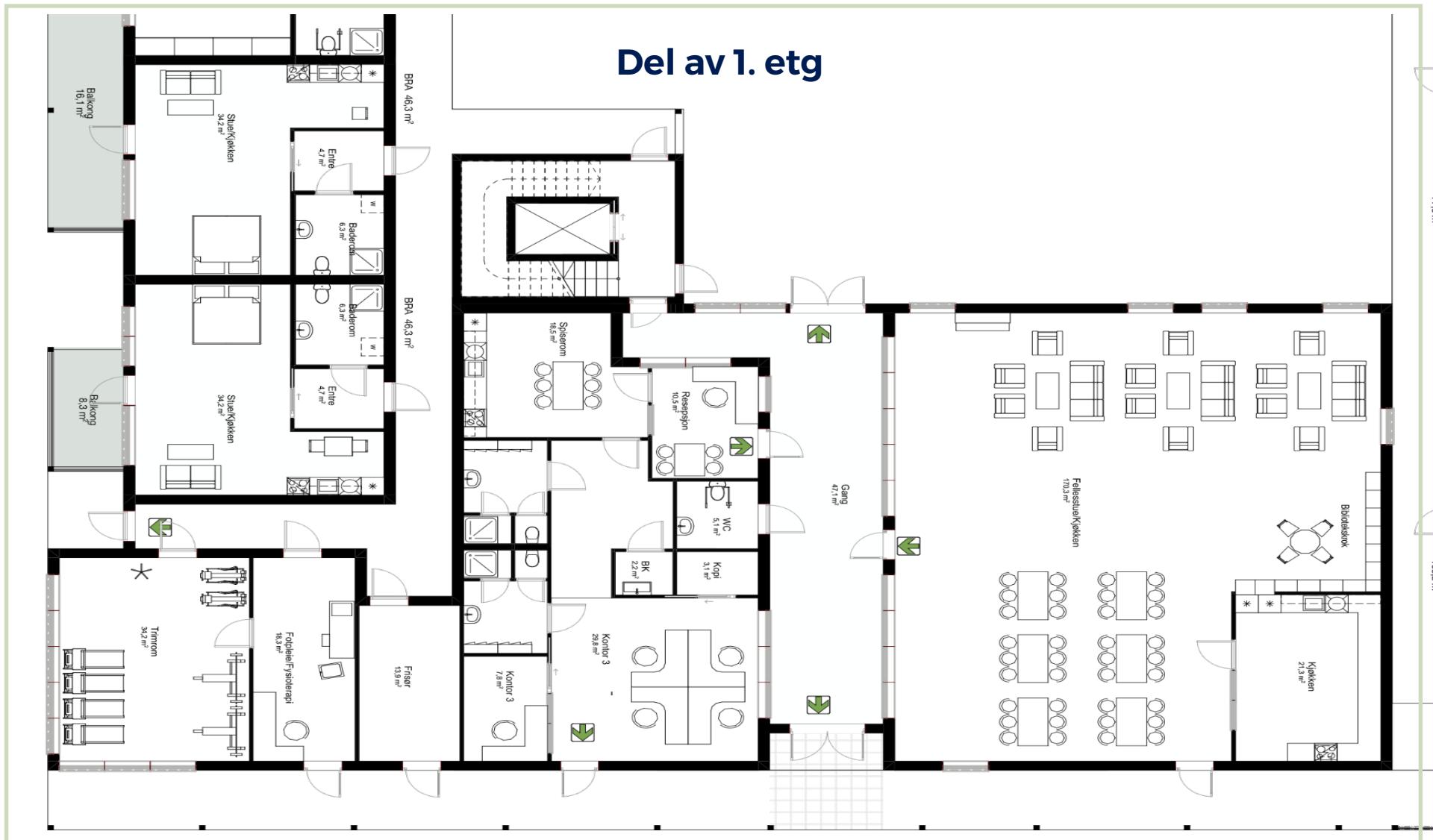
Meter Arkitektur AS ble opprettet 2004, og har derfor en bred portefølje med prosjekter. Tyngden av denne ligger på kontor- og logistikkbygg, som innebærer å løse kompliserte og detaljerte samfunnsfunksjoner. Kontoret har prosjektert blant annet BAMAs hovedkvarter i Oslo, lakseoppdrettsanlegg på land i Fredrikstad og fremtidens energistasjon for YX/7-eleven. I tillegg har vi skoleanlegg, barnehager, boligprosjekter og hytter på listen over utførte prosjekter.

Vi legger stor vekt på tverrfaglig samarbeid i arbeidsprosessen, noe vi mener sikrer det beste resultat for kunder og brukere.

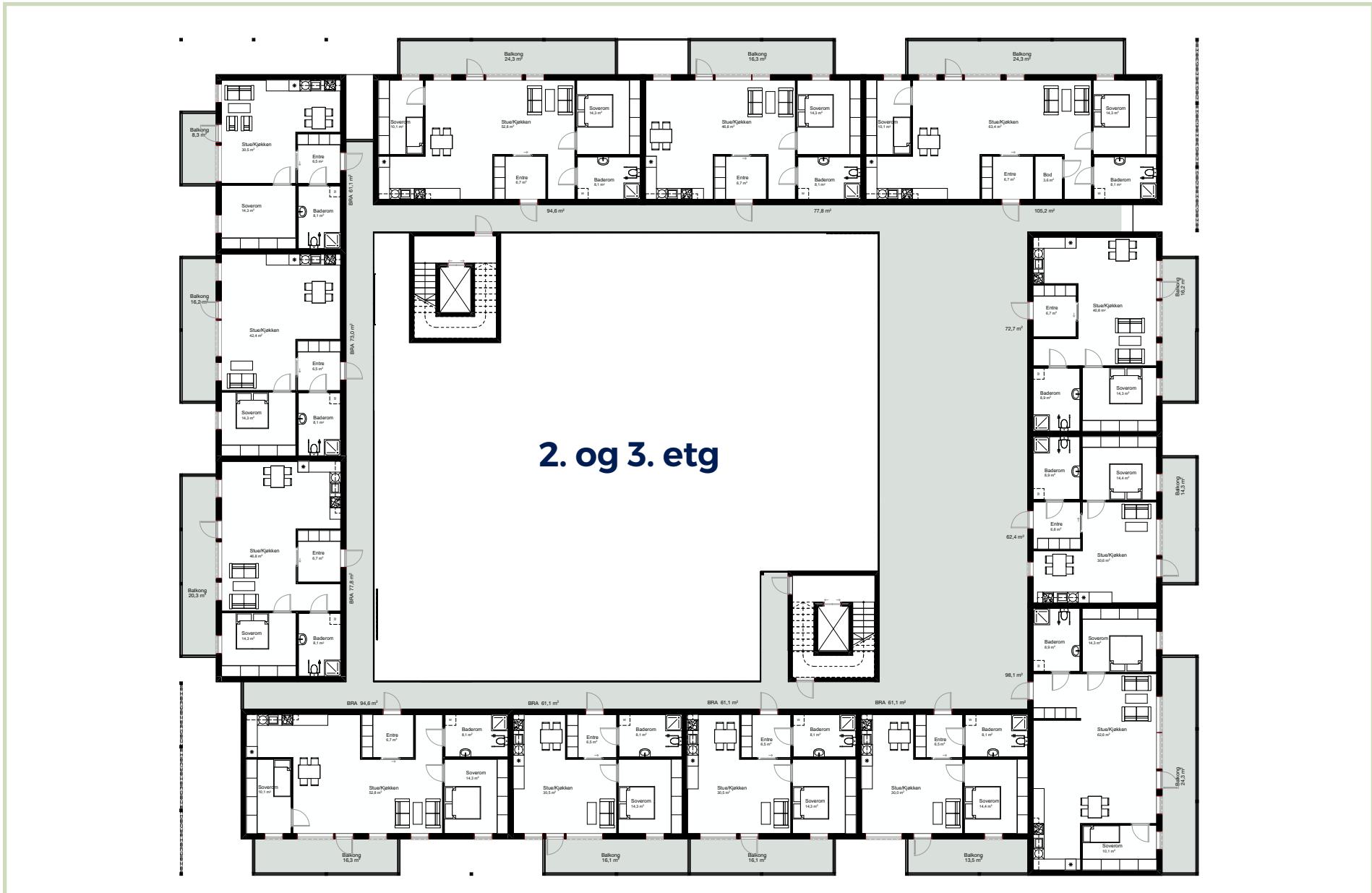
Byens Park er tenkt som et trygt og samlende sted for en voksen målgruppe. Bygningen er formet rundt et fellesareal som skal brukes av beboerne, hvor det oppfordres til felles aktiviteter.

Alle leiligheter har egen balkong eller uteplass. Alle beboere har tilgang til frisør, treningsrom, fysioterapi og fellesstue – alt under samme tak.

# FELLESAREAL, HYBLER OG KONTORAREAL







2. og 3. etg

# HVA SKILLER OSS FRA ANDRE AKTØRER



- Velferdsteknologi rettet mot seniorer, som gir ekstra trygghet
  - Aktivere fallvarsling, etter ønske
  - Trygghetsalarm funksjon
  - Nattlys med sensor
  - Tilrettelagt «overvåkning» etter ønske/ andre trygghetsskapende funksjoner
- Aktiviteter og underholdning tilrettelagt for seniorer
  - Hva driver seniorer med?
  - Treningsapparater tilrettelagt for eldre brukere og rullestolbrukere
  - Skjermet, tilrettelagt hage med gode sitteplasser, bocciabane, bed og kjøkkenhage
  - Jacuzzi med enkel adkomst
- Fellesarealer tilrettelagt for eldre/senior
  - Store åpne flater
  - Møbler det er godt å sitte i og lett å reise seg fra
  - Resepsjon som er bemannet 10-12 timer i døgnet
  - Mulig til å koble seg på teleslynge



- Personlig Omsorg vil ha kontor i bygget. Det gir enkel tilgang til medarbeidere som kan hjelpe til med vask, tilsyn, følgetjenester, innkjøp, osv.
- Kompetanse i bygget vil være: sykepleier, vernepleier og helsefagarbeider.
- Fellesarealene kan være tilgjengelige for seniorer i samme boligområdet.
- Husvert som er mer enn en service-medarbeider som skal hjelpe til med å løse praktiske utfordringer. Det er en omsorgsperson med helsefaglig bakgrunn som skal gi trygghet og være et mellom-menneskelig bindeledd. Alle beboere vil bli ivaretatt.
- Husvert har mulighet til flere timer oppfølging per beboer. Om ønskelig kan vi sammen med beboer kartlegge behov og ønsker med jevne mellomrom.
- Fysioterapeut med eget behandlingsrom og tilgang til treningsrom. Frisør- og fotpleiesalong. Alt lokalisert, lett tilgjengelig, som en del av fellesarealet.
- P-Plasser i kjeller som følger leilighetene. Gjesteparkering utenfor bygget







## KONTAKTINFORMASJON

### Prosjektansvarlig

*Helene Theodorsen*

[helenest@personligomsorg.no](mailto:helenest@personligomsorg.no)

### Daglig Leder

*Bjørn Tore Hansen*

[post@personligomsorg.no](mailto:post@personligomsorg.no)