

LEV GODT OG LÆNGE

- ✓ AKTIVITETER
- ✓ DAGCENTER
- ✓ TEMAMØDER OM
FOREBYGGELSE

KVALITETSSTANDARD
I HELSINGØR KOMMUNE
2026



OMSORG OG SUNDHED I HELSINGØR KOMMUNE

EN HILSEN FRA OMSORGS- OG SUNDHEDSUDVALGET

Hæftet "Lev godt og længe" er for alle seniorer, som ønsker inspiration til forebyggende aktiviteter. Du kan læse om dine muligheder for selv at være aktiv ved at tage del i aktiviteter i foreningslivet, komme i aktivitetscentre og cafe på plejehjem. Dagcentre er for alle, som er visiteret til et dagcenter. Forebyggende temamøder er for dig mellem 70 og 85 år..

I Helsingør Kommune har vi en sundhedspolitik og en værdighedspolitik, der betyder, at vi vil bidrage til størst mulig livskvalitet for alle borgerne. 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.

I årene fremover bliver vi flere ældre borgere, men færre ressourcer til pleje og omsorg. Det vil påvirke, hvordan du får hjælp og støtte.

Fx vil vi henvise til, at du benytter dig af flere teknologiske hjælpemidler, som robotstøvsuger og robotgulvvasker og pakning af medicin på apoteket, ligesom vi gerne vil have, at du kommer til sygeplejeklinikken, når du har behov for sygepleje. Vi vil også introducere skærmBesøg i stedet for et fysisk besøg, hvor det giver mening. Vi håber at du oplever, at teknologien giver dig større fleksibilitet i hverdagen.

Sundhedspolitikken og værdighedspolitikken kan du finde på Helsingør Kommunes hjemmeside under [Borgerrettede politikker | Helsingør Kommune](#)

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
- Temamøder om forebyggelse.

Sundhed handler om at have det godt og at have et godt helbred. Både fysisk og psykisk. Endelig så kan du øge din metale 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 faglig hjælp.

Der findes fem kvalitetsstandarde, som beskriver Helsingør Kommunes tilbud på området sundhed og omsorg. De er for dig under 67 år. Her kan du orientere dig om dine muligheder, rettigheder og pligter vedrørende hjælp og støtte. Dog er der i hæftet "Lev godt og længe" inspiration for alle seniorer.

Er du fyldt 67 år, vil du være omfattet af ældreloven, når du får brug for hjælp og støtte, og du vil blive visiteret til et forløb i helhedsplejen. Du kan undtagelsesvis modtage helhedspleje, når du er under 67 år, hvis dit behov varetages bedst der.

Kvalitetsstandarden er vist på bagsiden af hæftet, og du kan læse om dem på vores hjemmeside under: [Kvalitetsstandarden for Sundhed og Omsorg | Helsingør Kommune](#)

Du kan læse om helhedspleje på vores hjemmeside under ["Helhedspleje – din hjælp i hverdagen"](#)

Du kan hente et fysisk eksemplar af alle hæfter i Helsingør Sundhedshus:

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, male-ri eller skønlitteratur.



AKTIVITETER FOR SENIORER

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

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/aktivitetstilbud



AKTIVITETER FOR SENIORER

CAFE FOR SENIORER

I tilknytning til Helsingør Kommunes plejehjem 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

Se evt. også mere her på Helsingør Kommunes hjemmeside: helsingor.dk/cafeer

HVOR HENTER JEG AKTIVITETS KATALOGET?

Hvis du ikke har adgang til internettet, kan du hente Aktivetskataloget 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.



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 139,00 kr. pr. måned i 2026, som opkræves via pensionen.

Da aktivitetscentre 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.



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. Du kan komme i dagcenter både før, du er fyldt 67 år og efter. Du skal visiteres til dagcenter. 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

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 139,00 kr. pr måned i 2026. Hvis du har brug for kørsel, så er din egenbetaling afhængig af hvor mange gange, du kører til et dagcenter om ugen.

Kørsel med et fremmøde pr. uge:
614,00 kr. pr. måned i 2026.

Kørsel med to fremmøder pr. uge:
676,50 kr. pr. måned i 2026.
Kørsel med 3-5 fremmøder pr. uge:
738,00 kr. pr. måned i 2026.

Aktiviteter er både individuelle og i grupper. Når der foregår aktiviteter i grupper, sætter vi 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
- Du kan lære nye måder at tackle hverdagen på.

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.

For borgere, som er fyldt 67 år hører drift og aktiviteter under ældreloven. Der gælder samme rettigheder for kørsel.



TEMAMØDER OM FOREBYGGELSE

Når du bliver ældre, kan du deltage i et temamøde om forebyggelse. Helsingør Kommune tilbyder dig, som er mellem 70 og 85 år, at deltage i et kollektivt arrangement om forebyggelse. 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, boligforhold, 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.

HVEM FÅR TILBUD OM TEMAMØDER?

Du vil blive inviteret til et temamøde om forebyggelse på følgende tidspunkter i dit liv:

- 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.

Du er altid velkommen til at kontakte Forebyggelse og Visitation, hvis du har brug for råd og vejledning om ovenstående emner i din hverdag.

FOREBYGGELSE OG VISITATION

Birkedalsvej 35 A

3000 Helsingør

Tlf. 49 28 39 39

Skriv sikkert til Forebyggelse og Visitation

helsingor.dk/digitalpost



SOCIALKOMPAS.DK

Socialkompasset.dk er en digital platform, der giver overblik over sociale tilbud og fællesskaber i hele landet - også i Helsingør Kommune. Aktiviteterne udbydes af almennyttige organisationer, frivillige foreninger eller kommunale institutioner/projekter.

Helsingør Kommune har over 200 tilbud på portalen, hvoraf en del er digitale. Du kan finde tilbuddene ved at klikke på Helsingør Kommune på portalen. Derefter kan du vælge de aktiviteter, du er interesseret i og den aldersgruppe, der passer dig.

Aktiviteterne er åbne for alle, og der er ingen krav om visitation. Find dem her:

www.socialkompasset.dk



FEM KVALITETSSTANDARDE

På området Sundhed og Omsorg er der fem kvalitetsstandarde. De gælder for dig, som er under 67 år. Her kan du orientere dig om dine muligheder, rettigheder og pligter vedrørende hjælp og støtte.

Du kan læse om kvalitetsstandarde på vores hjemmeside. Her finder du også tidsfristerne for sagsbehandling fra ansøgning til afgørelse under: [Kvalitetsstandarde for Sundhed og Omsorg i Helsingør Kommune](#)

Er du fyldt 67 år, vil du være omfattet af ældreloven, når du får brug for hjælp og støtte. Det kan du læse om på vores hjemmeside [Helsingor.dk](#) og i hæftet "Helhedspleje-din hjælp i hverdagen".

Du kan hente et fysisk eksemplar af hæfterne i Helsingør Sundhedshus:

HELINGØR SUNDHEDSHUS

Birkedalsvej 35 A

3000 Helsingør

Telefon: 49 28 39 39



Udarbejdet af Helsingør Kommune

Foto: Mikal Schlosser

Tryk: Lasertryk

Januar 2026