



# Fribo i Holte

Et trygt hjem i moderne rammer,  
hvor god tid, nærværende omsorg  
og frihed til at vælge er i centrum.







## Hvad er et friplejehjem?

I Danmark kan du frit vælge plejehjem, når du er godkendt til en plads af din kommune. Du kan blandt andet vælge ét af landets "friplejehjem".

Fribo Holte er et friplejehjem, som bygger på Altidens eget unikke omsorgskoncept. Det koster ikke ekstra at bo hos os, og Altiden er godkendt af Sundhedsstyrelsen til at drive Fribo Holte.

# Velkommen til Fribo Holte

Midt i Holtes smukke natur og stadig tæt på byen finder du Fribo Holte – et nybygget friplejehjem drevet af Altiden. Vi kalder det Fribo, fordi vi gerne vil skabe et hjem, hvor der både er frihed til at vælge selv og til at deltage i fællesskaber.

– Med andre ord: Her bestemmer du selv, hvordan den gode hverdag skal se ud.





# Bo tæt på naturen

Fribo Holte byder på 72 lyse, velindrettede lejligheder, og mange skønne fællesarealer, opført i moderne, bæredygtige bygninger midt i det naturskønne Holte-område.

Fribo-konceptet er udviklet af Altiden og designet, så det bedst muligt understøtter en god hverdag i gode hjem for beboere med fysiske og kognitive udfordringer. På Fribo Holte er tid, natur, god mad, sundhed og valgfrihed i fokus.

Ingen af os går gennem livet uden at få brug for hjælp og støtte på et tidspunkt. Når den tid kommer, er vi på Fribo Holte klar med hjælp og muligheder, der sikrer den gode hverdag.

Forskning viser, at natur, nære fællesskaber og tryghed virker stressdæmpende og øger såvel den mentale som den fysiske sundhed og giver livskvalitet. Det har vi prioriteret højt i byggeriet på Fribo Holte, der ligger i smukke naturomgivelser med gode muligheder for at følge med i årstidernes skiften enten indenfor i en god stol, i atriumgården eller i den smukke natur i området.



## Faciliteter på Fribo Holte

- 72 lejligheder
- 1-2-værelses lejligheder med fleksibel indretning, soveværelse, stue og køkkenniche
- Fællesarealer med bl.a. pejsestue, café og træningsrum
- Kultursal med plads til koncerter, biograf, dans og foredrag
- Smukke udendørsarealer med sansehave, atriumgårde, drivhus og terrasser
- Vandrestier i rolige omgivelser
- Aktivitets- og behandlingsrum
- Fribo Holte er røgfrit





# Visionen for Fribo er frihed til at vælge

På Fribo Holte leves et værdigt og individuelt liv med respekt for den enkeltes vaner og ønsker. Vi mener, at det er afgørende for beboerens trivsel, at livet på Fribo er en forlængelse af det liv, der er levet inden indflytningen. Hverdagens gode ting skal kunne flytte med, så det har vi gjort plads til.

## Det frie valg

At hver enkelt beboer føler nærvær og føler sig set, er vores højeste prioritet. Derfor har vi et særligt fokus på, at du selv er med til at bestemme, hvordan dagens program skal se ud. Vi vægter fællesskabet højt – men på dine præmisser. Det betyder, at du frit kan vælge til og fra – og deltage i aktiviteter og

arrangementer, når du har lyst. Vi samles om det gode måltid, mødes til kaffe og deltager i fællesarrangementer i kultursalen eller i det lokale foreningsliv – når og hvis, du har lyst.

“Beboerne skal føle tryghed i, at vi er der for dem og altid har fokus på at bruge tiden på omsorg og støtte til gode oplevelser i hverdagen. Det er dem, der giver livskvalitet og glæde. Det kan være turen til stranden for én, som elsker havet, smilet i døråbningen eller de opmuntrende ord til en pårørende. Lad os bruge tiden bedst muligt sammen.”

– Jan Wilken, Adm. direktør.

## Altiden

Altiden er en af Danmarks førende, private velfærdsaktører og driver både plejehjem, handicaptilbud, bo- og opholdssteder, genoptræning og hjemmepleje. Vi har mere end 20 års erfaring med pleje, omsorg og støtte til mennesker i alle aldre i hele landet. Hos os tror vi på vigtigheden af store og små oplevelser i hverdagen og på omsorg i alt, hvad vi gør. Altid.

Vores mission er at være dér, hvor der er brug for os. Fordi mennesker har brug for mennesker.





# Den gode hverdag

Hver dag byder på nye muligheder på Fribo. Vi ved, at det er individuelt, hvordan en god dag ser ud, og derfor er du som beboer også i høj grad med til selv at bestemme, hvordan dagen skal forløbe. Det kan være en tur til byen på cykel, fælles-yoga, sangcafé eller et spændende foredrag i kultursalen. Det kunne også være at få børnebørnene på besøg i caféen til et stykke kage. Det er nemlig altid muligt at modtage besøg fra dem, du holder af. Og skal der fejres fødselsdag, sørger vi naturligvis for flag på bordet og frisk-brygget kaffe med lidt sødt til. Fribos café er hjertet i huset. Den er et hyggeligt samlingssted for husets beboere og er åben for alle, der har lyst til at komme forbi og nyde en kop kaffe.

## Frihed til at vælge

På Fribo kan du indgå i fælles aktiviteter, når og hvis du vil. Vores faciliteter er indrettet således, at det hele tiden er muligt at finde et sted til ro eller et sted med aktivitet – lige nøjagtigt, som det passer dig.

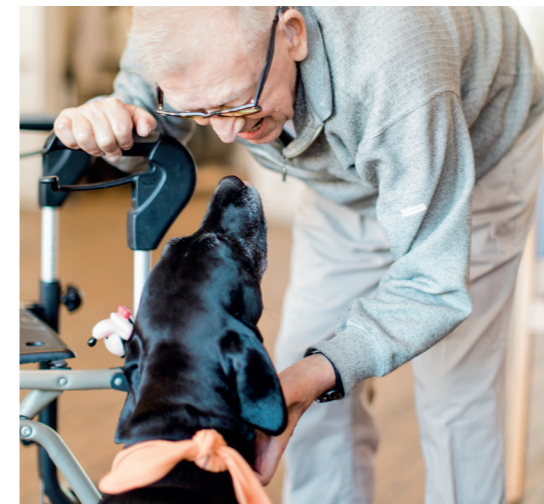
I bogruppernes fællesarealer er der mulighed for at dele hverdagens rytmer og rutiner med naboerne. Her er plads til at dyrke det nære og trygge fællesskab, mens der bages brød, nippes planter og læses avis. Det er også i det fællesskab, måltiderne indtages – med mindre du foretrækker at spise alene eller med familiebesøg. Når dagen er ved at være omme, kan du tage plads i din yndlingsstol og nyde roen sænke sig eller mødes med de andre beboere til aftenhygge ude eller inde.



## Hvad skal vi lave i dag?

Aktiviteter kan være både planlagte og spontane. De etableres med udgangspunkt i fysiske, sociale og kognitive udfoldelser, hvor der tages hensyn til, at beboerne er forskellige og har forskellige behov.

De konkrete aktiviteter og fokusområder drives først og fremmest af den enkelte beboergruppes ideer og ønsker – og vi tager os god tid til at lytte.



## Tæt naboskab

Som beboer indgår man i en mindre bogruppe, som vi kalder 'Familien.' Der er mulighed for at spise, lave aktiviteter og fejre højtider med sin bogruppe, hvis man ønsker det. Familien er en garanti for, at der altid er nogen at dele hverdagen med.







## Individuel smag

Ved indflytningen spørger vi ind til beboerens præferencer i forbindelse med måltiderne, for eksempel livretter og spisetider, hvilket vi efterfølgende tager hensyn til. Det kan have stor betydning for beboerens kostindtag og livsglæde.



# Velsmagende måltider fra jord til bord

Måltiderne er et af hverdagens højdepunkter – og med god grund. Hos Fribo Holte sætter vi det gode måltid højt – sammen med det fællesskab, det indgår i. Vi laver mad af gode, årstidsbestemte råvarer. Det er velsmagende, varieret og sund mad, der bidrager med de rigtige næringsstoffer. Hovedparten af vores råvarer er økologiske, og vi har et stort fokus på at undgå madspild.

Vi laver retter både fra det traditionelle danske køkken og fra andre madkulturer, som smager fantastisk og taler til både øjne, næse og mund. Fra køkkenhaven henter vi dild til de nye kartofler, og havens blomster pynter det veldækkede bord.



# Det individuelle behov

Selvom man har et fysisk behov for omsorg og pleje, så forsvinder behovet for en indholdsrig hverdag ikke. Hos os tror vi på vigtigheden af store og små oplevelser i hverdagen. Vi har både tilbud til dig, der er aktiv og gerne vil ud at have nye indtryk, og til dig, der nyder at blive forkælet med lækker mad, hjemlig hygge og afslapning.

Vi tilbyder også en række individuelle ydelser udover dem, der udgør grundlaget i vores hverdag – for ingen er ens og behov er forskellige. Vores tilvalgsydelser giver beboeren mulighed for nemt at købe dét, som matcher hendes eller hans personlige ønsker.

## Eksempler på tilvalgsydelser:

- Ledsagelse til begivenheder
- Vi holder din fest og sørger for mad, pynt og lokale
- Wellness og pleje
- Personlig træner
- Samtaler med en psykolog
- Personlig shopping
- Særlig rengøring
- Fleksible indretningspakker (f.eks. tilvalg af vægfarver og gardiner)

Se også  
[www.altiden.dk/fribo-holte](http://www.altiden.dk/fribo-holte)



## Tryghed og nærvær

Det er de små detaljer, der kan være afgørende for, at hver dag bliver en særligt god dag. Alle beboere skal kunne mærke hjemligheden og trygheden i en hverdag med fleksibilitet og nærvær.





## Grønne forbindelser

Områderne omkring Fribo Holte skaber den perfekte ramme om en hverdag, hvor du selv bestemmer tempoet. Her er rig mulighed for at få stimuleret sanserne med en rask tur ad de små stier, der forbinder have og nærmiljøer. Eller for at få hvilet øjne og ører i en liggestol på en af terrasserne.

# Aktivitets- og Sansehave

Fribo Holtes grønne områder byder på skønne nære oplevelser, der stimulerer sanserne. Her er både fyrretræer, løvtræer og nyttehaver, hvor man kan være aktiv eller slappe af – alene eller i fællesskab med andre.

I Sansehaven er der bærbuske, urtebede og frugt bærende træer som æble- og blommetræer. I Aktivitetshaven er der plads til, at alle kan samles. Her er flagstang og petanquebane. Og på den store fællesterrasse griller vi og nyder solen, når vejret er godt.

Haverne er forbundet af motionsstier, der giver god fysisk aktivitet. Og lige som alle indeområder er helt røgfri, er de fleste udeområder det også.

## Trygge gåture

Omkring Fribo Holte byder grønne stier på hyggelige gåture og mulighed for, at beboerne kan nyde naturen, få frisk luft og dagens motion.

Det sammensatte stisystem giver mulighed for skønne gåture i trygge og varierede omgivelser.





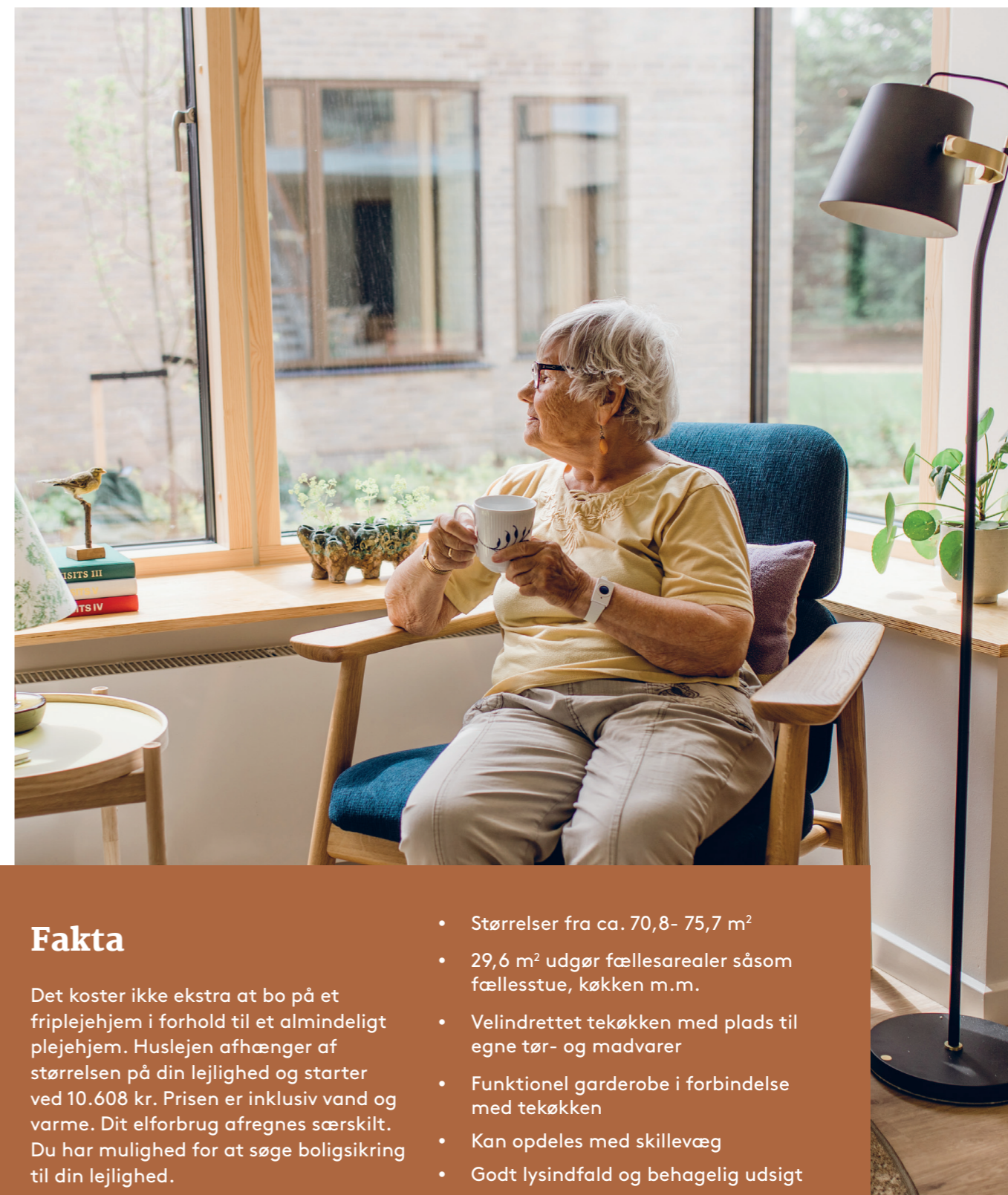
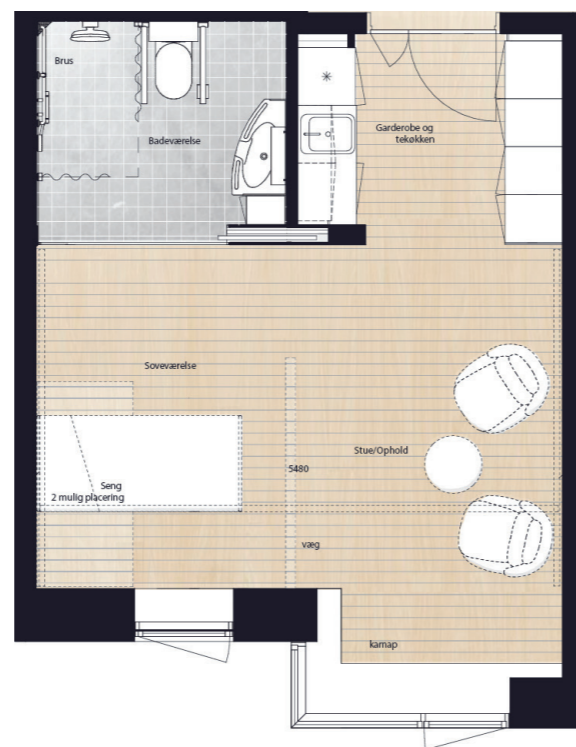


# Om boligen

Lejlighederne på Fribo Holte har fleksible indretningsmuligheder med plads til både opholdsstue og soveværelse. Lejligheden kan opdeles med en mobil skillevæg.

Hver lejlighed er indrettet med et entréområde med klædeskabe samt tekøkken med køleskab og en kombineret vaske-tørre-maskine. Badeværelset er hyggeligt og imødekommende med klinkegulv og flisevægge i lyse farver.

Karnappen er boligens bedste sted. Her er udsigt til de grønne omgivelser, og her strømmer dagslyset ind fra to sider. Der er god plads i vindueskarmen til at pynte med billeder, planter og andet, som skaber den hyggelige og hjemlige stemning. Placér en god lænestol, og nyd den gode udsigt.



## Fakta

Det koster ikke ekstra at bo på et friplejehjem i forhold til et almindeligt plejehjem. Huslejen afhænger af størrelsen på din lejlighed og starter ved 10.608 kr. Prisen er inklusiv vand og varme. Dit elforbrug afregnes særskilt. Du har mulighed for at søge boligsikring til din lejlighed.

- Størrelser fra ca. 70,8- 75,7 m<sup>2</sup>
- 29,6 m<sup>2</sup> udgør fællesarealer såsom fællesstue, køkken m.m.
- Velindrettet tekøkken med plads til egne tør- og madvarer
- Funktional garderobe i forbindelse med tekøkken
- Kan opdeles med skillevæg
- Godt lysindfald og behagelig udsigt



# Nærvær i øjenhøjde

Det friskbagte brød om morgenen. Blomsterne på bordet og i vindueskarmen. Vores samtaler om stort og småt i løbet af dagen. Det er alt sammen med til at skabe den helt rette stemning af hygge og tryghed på Fribo.

Hos os skal være dejligt at være. Vi bruger den tid, vi har sammen, bedst muligt. Og vi støtter og hjælper hinanden med nærvær og interesse.

Vores personale har det til fælles, at de elsker deres arbejde. Uanset om de er social- og sundhedshjælper, social- og sundhedsassistenter og sygeplejersker – eller ergoterapeuter, fysioterapeuter og pædagoger, så føler de sig også hjemme på Fribo Holte.

## De små ting

“En god dag for mig, er når jeg kan mærke, at jeg har været med til at give beboere nogle behagelige rammer til at udfolde sig i. Ofte kan jeg mærke, at det er de små ting, der er med til at gøre forskellen. At man minder dem om en sjov episode, der er sket tidligere, eller at de selv er med til at tilberede frokosten og sætte blomster på bordet. På Fribo smiler og griner vi meget sammen, hvilket gør det utroligt behageligt at være her.”

– Katrine, sygeplejerske.



## Nytænkning og konstant udvikling

Fribo Holte er et hjem, hvor der er plads til at være sig selv sammen med andre – et hjem i moderne rammer med en assisteret hverdag, der bygger på høj service og faglighed, nytænkning og konstant udvikling.



# Individuelle hensyn fra første dag

Alle mennesker er forskellige, og derfor er alle indflytninger også forskellige. I Altiden påtager vi os ansvaret for, at indflytningen er velforberedt, og at den nye beboer føler sig velkommen og taget godt imod. På indflytningsdagen står vi klar til at hjælpe med at komme på plads, og der er rig mulighed for at tale det praktiske igennem.

Nogle pårørende er utrygge ved at efterlade deres kære, hvor de ikke kender nogen, og hvor der endnu ikke er skabt tillid til personalet. Vi tilbyder derfor de pårørende at overnatte de første døgn, og vi er ligeledes opmærksomme på at holde tæt telefonisk kontakt mellem primært personale og pårørende.

## Vil du bo hos os?

For at få en bolig på Fribo Holte, skal dit behov først afdækkes af kommunen, så du kan få den rette økonomiske støtte til netop dit behov.

Kontakt os på 42 90 95 90, hvis du har spørgsmål.



## Søg plads

**TIP**  
Hos Ældresagen kan du læse mere om, hvordan du søger et ældretilbud.

Sådan søger du om en bolig på Fribo Holte:



### 1. Kontakt din kommune

For at få den rette økonomiske støtte, skal du først visiteres af din kommune.

Bor du allerede i Rudersdal Kommune, kan du kontakte kommunen på tlf. 46 11 00 00 eller [rudersdal@rudersdal.dk](mailto:rudersdal@rudersdal.dk). Ellers skal du kontakte den kommune du bor i.



### 2. Ansøgning

Sammen med en visitator fra din kommune vurderer I dit behov og dine ønsker for støtte og hjælp i hverdagen.

Du skal udfylde en ansøgning, som kommunen kan vurdere dit behov ud fra.



### 3. Vælg bolig

Når du har fået bevilget din støtte til f.eks. ældreomsorg, skal du vælge, hvor du gerne vil bo. Her skal du selvfølgelig vælge Fribo Holte, hvis det er dit ønske.

Hvis der er flere lejligheder ledige, kan du vælge den beliggenhed du ønsker.



# Holte og lokalområdet

Det er nemt at finde Fribo Holte, der er beliggende i skønne omgivelser ved Rudersdal 2,5 km fra Holte Midtpunkt. Er man med offentlig transport, stopper bussen 5 minutters gang fra Fribo. Når man kommer på besøg, byder vi naturligvis altid på friskbrygget kaffe, der kan indtages privat i lejligheden eller i et af de mange hyggelige fællesområder.

Vi ses på Fribo Holte.

## Afstande

- Shopping: 2,3 km
- Holte Station: 2,7 km
- Holte Midtpunkt: 2,5 km
- København H: 23 km



## Ønsker du at bo på Fribo Holte?

Så får du en hverdag, hvor du selv er med til at præge livets gang. Her er plads til at være sig selv – alene eller sammen med andre. Sammen skaber vi nogle rammer, der er hyggelige og behagelige at være i, og hvor der tages hensyn til, at alle har forskellige behov.

Læs mere om Fribo Holte på:  
[www.altiden.dk/fribo-holte](http://www.altiden.dk/fribo-holte)

Vi hjælper meget gerne med spørgsmål undervejs.

**altiden fribo**  
HOLTE

Borgmester Schneiders Vej 38  
2840 Holte

Mail:  
fribo.holte@altiden.dk

Telefon:  
31 14 02 62



# Fribo

Hver dag begynder en ny dag på Fribo Holte.  
Det betyder nye muligheder og ny tid. Tiden er vigtig,  
fordi det er den, som vi arbejder med at udfylde med  
godt samvær, tryghed, individuelle muligheder,  
praktisk assistance og gode oplevelser.

Intet menneske går igennem livet uden at få brug for  
hjælp og støtte på et tidspunkt. Når den tid kommer,  
er vi på Fribo klar til at yde den hjælp, der er brug for,  
og vi ved af erfaring, at det vigtigste, vi kan give dig,  
er vores opmærksomhed.

Det er en opgave, vi altid går til med stolthed.

Se mere på: [www.altiden.dk/fribo-holte](http://www.altiden.dk/fribo-holte)