



Frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud

Distrikt Fjord

Dybbøl, Sundeved, Broager, Gråsten og Rinkenæs

Information til ældre og personer med handicap,
pårørende og personale

Denne pjece henvender sig til borgere, pårørende, seniorvejledere og personale med tilknytning til hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, visitationen, plejecentre og træningsområdet.





Pjecen er ajourført i samarbejde med frivillige sociale organisationer og foreninger og indeholder tilbud om frivillige sociale og sundhedsfremmende indsatser til borgere i eget hjem.

Formålet med pjecen er

- at skabe overblik over frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud til ældre og personer med handicap i eget hjem
- at fremhæve borgernes muligheder for hjælp til små praktiske opgaver, aflastning, forebyggelse af ensomhed, motionstilbud samt råd og vejledning
- at synliggøre, hvem der kan kontaktes i konkrete situationer, hvor borgeren har et ønske om frivillig hjælp.

Den frivillige indsats erstatter ikke kommunale kerneopgaver, men er et værdifuldt supplement til den offentlige indsats – et supplement, som er med til at skabe udvikling, sammenhæng og netværk i samspil med det offentlige (jf. kommunens politik på det frivillige sociale og sundhedsfremmende område).

Pjecen kan ses på
www.sonderborgkommune.dk

Kontaktperson:
Johnny Gammelgaard Alfsen,
frivillighedskonsulent
Mobil 27 90 69 30
mail: joal@sonderborg.dk

Kontaktperson:
Lone Juhl Petersen,
frivillighedskordinator
Mobil 27 90 66 90
mail: ljpe@sonderborg.dk

Indhold

Aflastning af pårørende til demente

Netværkshuset	5
Ældre Sagen	5

Aflastning af pårørende og støtte til uhelbredeligt syge

Røde Kors	6
-----------------	---

Besøgstjenesten

Røde Kors	7
Ældre Sagen	7

Bisiddere

Omsorgsklubben OK-Sønderborg	8
Ældre Sagen	8
Sozialdienst Nordschleswig	8

Hjælpende Hænder

Blæksprutterne	10
Ældre Sagen	10

Indkøbsbussen

Ældre på Indkøb	12
Omsorgsklubben OK-Sønderborg	12
Ældre i Kørestol på Indkøb	12

IT hjælp i hjemmet

Ældre Sagen	14
-------------------	----

Mobil IT Service

Blæksprutterne	15
----------------------	----

Motion – Stol på Motionen

Stol på Motionen	17
------------------------	----

Sociale fællesskaber for ældre og borgere med særlige behov

KGGO – kørestolsbrugere og gangbesværende i Gråsten og omegn	19
Kunsten at holde balancen	20
Ældre Sagen	20

Telefontjernen

Røde Kors	22
Ældre Sagen	22

Vi ringes ved

KGGO – kørestolsbrugere og gangbesværende i Gråsten og omegn	23
--	----

Vågetjenesten

Røde Kors	25
Ældre Sagen	25



Aflastning af pårørende til demente

Tilbud om aflastning, således at den raske ægtefælle får mulighed for et pusterum til fx at følge en ugentlig aktivitet, tage på indkøb, gå til frisør, en familiebegivenhed, møde venner eller veninder eller andet.

Frivillig aflastning en gang om ugen eller efter aftale.

Netværkshuset

By	Navn	Kontakt
Sundeved	Wiwi Christensen	40 11 66 23 wiwi.christensen@gmail.com

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Gråsten	Berit Jørgensen	28 68 23 66 berit.harald@cloj.dk
Gråsten	Gurli Nielsen	20 74 44 77 konkel1@hotmail.com
Broager	Tove Uldall Beck	26 63 49 50 tove.uldall@gmail.com



Aflastning af pårørende og støtte til uhelbredeligt syge

I samarbejde med palliativt team kan palliative borgere og pårørende få støtte. Vi kommer i hjemmet 1 gang om ugen eller efter aftale, som aflastning og omsorg for alle i hjemmet.

Røde Kors

Område	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Mette L. Bagger Hansen	22 37 74 80 Metbag@rodekors.dk





Besøgstjenesten

Et ugentligt besøg – eller efter aftale mellem bruger og frivillig med samtaler om fx begivenheder, gamle dage, venner, familie, avislæsning mm.

Aktiviteter og ledsagelse efter behov.

Røde Kors

By	Navn	Kontakt
Gråsten	Grethe Bangsgaard	26 37 91 31 alnor@mail.tele.dk
Broager	Knud Hviid	20 26 03 77 knhv@mail.dk

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sundeved	Hanne Jark	21 16 09 22 Hanne.jark1955@gmail.com
Broager	Tove Uldall Beck	26 63 49 50 tove.uldall@gmail.com
Broager	Jytte Paulsen	26 31 23 06 kylle@stofanet.dk
Gråsten	Erling Nissen	21749485 nissenerling46@gmail.com



Bisiddere

Føl dig mere tryk med en bisidder ved din side.

En frivillig bisidder er en person, der ulønnet stiller sig til rådighed for dig, når du fx skal mødes med kommunen, bank, advokat, skifteret, læge forsikringselskab eller andet.

Bisidderne har tavshedspligt.

Omsorgsklubben OK-Sønderborg

Område	Navn	Kontakt
Sundeved	Steen Asmussen	74 42 07 03 mail@ok-sonderborg.dk

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sundeved	Bodil Krongaard Hansen	51 40 13 94 bodilkrongaardhansen@godmail.dk
Gråsten	Benny Peter Christensen	28 11 79 39 benny@snuski.dk
Broager	Anne Margrethe Bischke	29 80 17 57 gbischke@mail.dk
Broager	Tove Hansen	20 32 17 47 tove@egernsund.dk

Sozialdienst Nordschleswig

Område	Navn	Kontakt
Sundeved	Sabine Frerichs	22 24 88 08 sdf@sozialdienst.dk



Hjælpende Hænder

Udfører små praktiske opgaver i hjemmet fx flytte et møbel, hænge et billede op, nedtage/ophænge gardiner, slå et søm i væggen, skifte en elpære, stryge en dug, sy en knap i, pynte til jul, påske eller andre højtider.

Der udføres ikke arbejdsopgaver som hører under hjemmeplejen eller andet autoriseret håndværk. Der udføres ikke rengøring, maleropgaver, vinduespudding, havearbejde eller snerydning.

Hjælpen er gratis.

Blæksprutterne

Område	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Blæksprutterne	50 23 41 08

Ældre Sagen

Område	Navn	Kontakt
Sundeved	Søs Kinnerup Lindberg	30 26 46 66 kinnerup6440@gmail.com
Broager	Jytte Paulsen	26 31 23 06 kylle@stofanet.dk
Broager	Jan Schwartz	30 26 93 38 eljan.broager@gmail.com
Broager	Willy Engelhardt	22 20 89 00 fam.engelhardt@sol.dk
Gråsten	Kurt Lorenzen	24 65 59 26 jogklorenzen@mail.tele.dk



Indkøbsbussen

Tilbyder bustransport til og fra dagligvarebutik hver eller hver anden uge.

Borgere hentes og bringes. Der er frivillige hjælpere med i bussen, ved indkøb i butikken og til at bringe varerne ind på bopælen.

Mindre egenbetaling.

Ældre på indkøb

Område	Navn	Kontakt
Gråsten-Adsbøl Kværs-Tørsbøl Snurom-Rinkenæs Alnor-Egernsund	Orla Kulby	21 22 87 76 kulby@youmail.dk
Evt. framelding onsdag mellem 10 og 12	Kirsten Juul Jensen	50 39 37 65

Ældre i Kørestol på Indkøb

Område	Navn	Kontakt
Gråsten-Adsbøl Kværs-Tørsbøl Snurom-Rinkenæs Alnor-Egernsund	Svend Schütt	61 71 46 07 mail@kggo.nu

Omsorgsklubben OK-Sønderborg

Område	Navn	Kontakt
Sønderborg/Broager tirsdag ulige uger.	Steen Asmussen	74 42 07 03 mail@ok-sonderborg.dk



IT Hjælp i hjemmet

Ældre Sagens PC-hjælpere kan aflægge besøg i hjemmet, hvor de kan hjælpe med at løse problemer, der er opstået med din computer.

Ældre Sagen

Område	Navn	Kontakt
Sundeved	Verner Callesen	74 42 76 70
Gråsten	Bente Nedergaard	42 94 54 94 nurse.bn@privat.dk





Mobil IT Service

En hjælp til borgere, som **ikke** har PC i hjemmet.

Blæksprutterne tilbyder fx bestilling og optankning af rejsekort, DSB billetter, kommunikation med kommune og læge, sende/modtage e-post, bestilling af varer og andre digitale opgaver (dog ikke personfølsomme oplysninger.) Den mobile IT service medbringer computer og printer og kører ud hver onsdag med to frivillige.

Blæksprutterne

Område	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Blæksprutterne	50 23 41 08 bskovvej@gmail.com







Motion – Stol på Motionen

Foreningen tilbyder motion til mindre mobile ældre. Motionen foregår på Sønderborg Kommunes plejecentre og i enkelte idrætscentre.

Formålet er at styrke den fysiske funktionsevne. Motionen erstatter ikke genoptræning udført af professionelle træningsterapeuter.

Motionen foregår en gang om ugen og er af ca. 1 times varighed.

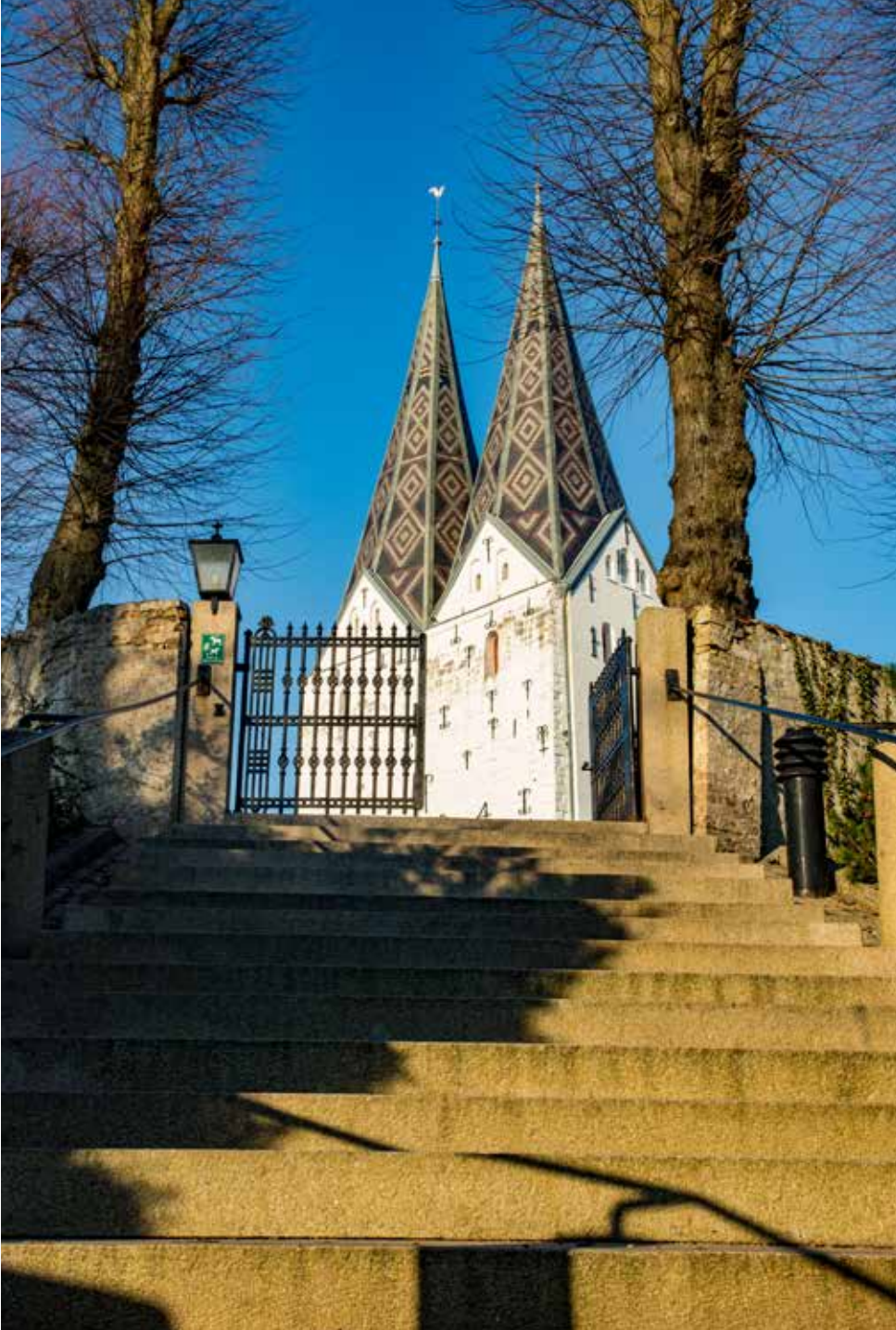
Instruktørerne er alle frivillige, fortrinsvis efterlønnere og folkepensionister. Der er 2-4 instruktører på hvert hold.

Motionen er gratis, man møder bare op. Deltagerne skal selv kunne komme til og fra træningsstedet.

Stol på Motionen

Område	Navn	Kontakt
	Søsser Buch Outzen	26 11 80 40 buchoutzen@icloud.com
Gråsten Plejecenter Vekslen ugedag mandag-fredag, kl. 10.30		Nybøl Klubhus Torsdag kl. 09.30
Dagcenter Kernehuset, Broager tirsdag kl. 13.00		Sundeved forsamlingshus Mandag ulige uger kl. 09.30
Dybbøl Plejecenter mandag kl. 10.15		Ahlmannsparken, Gråsten Onsdag kl. 10.15







Sociale fællesskaber for ældre og borgere med særlige behov

KGGO

Der afholdes møde torsdage i ulige uger i Ahlmannsparken, hvor der drikkes kaffe, udveksles erfaringer og interesser. Der arrangeres fællesspisninger og ture, som bliver tilpasset de hjælpemidler, som hver enkelt har behov for.

KGGO har brugere fra hele kommunen.

Område	Navn	Kontakt
Sønderborg kommune	Svend Schütt	61 71 46 07 mail@kggo.nu



Kunsten at holde balancen

Der afholdes forskellige aktiviteter i løbet af ugen, hvor der drikkes kaffe, af holdes aktiviteter, udveksles erfaringer og interesser.

Sted	Navn	Kontakt
Dybbøl Plejecenter	Ib Madsen	74 46 76 31/27 19 52 97 ib-madsen@stofanet.dk

Foreningen har fokus på aktiviteter for ældre og gangbesværende med fokus på adspredelse og bedre livskvalitet som fx:

- el-cykelture
- socialt samvær
- foredragsaktiviteter

Ældre Sagen

Søndags Café - hyggeligt samvær og spising af varm middag hver første søndag i måneden kl. 12.00 til 14.00 i Ankers restaurant Marina Fiskenæs. Modvirker ensomhed, så tag bekendte med.

By	Navn	Kontakt
Gråsten	Orla Kulby	21 22 87 76 kulby@youmail.dk





Telefonstjernen

Tryghedsopkald hver morgen til ældre, der bor alene.
Hvis opkaldet ikke besvares, bliver der iværksat besøg i hjemmet ved at kontakte en pårørende eller nabo, som har en nøgle.

Hjemmeplejen kontaktes, hvis nødvendigt.

Røde Kors

Område	Navn	Kontakt
Sundeved	Lis Matzen	74 46 71 71 matzen.lis@gmail.com

Ældre Sagen

Område	Navn	Kontakt
Sundeved	Britta Bai Horndrup	40 85 71 02 kob@horndrup.com
Broager	Jytte Paulsen	26 31 23 06 kylle@stofanet.dk
Gråsten	Ruth Eriksen	74 65 15 22/61 60 15 22 eriksen47@yahoo.com





Vi ringes ved

En mulighed for dig, der ønsker social kontakt, men af forskellige årsager ikke har mulighed for at komme ud og møde andre.

Ordningen er for alle borgere – uanset alder, der bor i Gråsten og omegn.

Det kan være, du:

- savner en at snakke med
- gerne vil snakke med nogen, men ikke ønsker besøg i dit hjem (fx af en besøgsven)
- er gangbesværet og oplever, det er svært at komme hjemmefra
- psykisk har svært ved at være sammen med andre i sociale sammenhæng
- af andre årsager ikke har mulighed for at forlade dit hjem

KGGO

Område	Navn	Kontakt
Gråsten	Svend Schütt	61 71 46 07 info@kggo.nu







Vågetjenesten

Frivillige i vågetjenesten giver tryghed, omsorg og nærvær til døende, der ikke har pårørende omkring sig – eller som aflastning af pårørende i den sidste tid. Måske bor pårørende langt borte, eller måske er der ingen pårørende.

Vågetjenesten er et supplement til den pleje og behandling, der ydes fra kommunen og erstatter ikke det professionelle personale.

Endvidere tilbyder vågetjenesten at aflaste pårørende til døende på de fleste af kommunens plejecentre samt danske diakonhjems plejecenter Dalsmark.

Røde Kors

Område	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Ellen Iversen	40 54 41 36 elleniversen47@gmail.com

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Gråsten	Bente Kragh	21 62 69 09 bente-peterk@bbsyd.dk









Sønderborg Kommune
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg
T: 88 72 64 00
E: post@sonderborg.dk
W: sonderborgkommune.dk