



Frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud

Distrikt Nordals

Nordborg, Guderup, Fynshav og Augustenborg

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

Ældre Sagen5

Aflastning af pårørende og støtte til uhelbredeligt syge

Røde Kors6

Besøgstjenesten

Ældre Sagen7

Røde Kors7

Ældre Hjælper Ældre

i Augustenborg7

Bisiddere

Omsorgsklubben OK-Sønderborg8

Sozialdienst Nordschleswig8

Ældre Hjælper Ældre

i Augustenborg8

Ældre Sagen9

Hjælpende Hænder

Hjælpende Hænder Nordals 10

Ældre Hjælper Ældre

i Augustenborg 10

Indkøbsbussen

Indkøbsbussen Nordals 13

Ældre Hjælper Ældre

i Augustenborg 13

Lydavisen på CD `Lyt Nyt Nordals` for blinde, svagtseende og andre med læsehandicap

Lydavisen Nordals 14

IT hjælp i hjemmet

Ældre Sagen 15

Mobil IT Service

Blæksprutterne 16

Motion – Stol på Motionen

Stol på Motionen 18

Telefonstjernen

Ældre Sagen 20

Ældre Hjælper Ældre

i Augustenborg 20

Vi ringes ved

Ældre Hjælper Ældre

i Augustenborg 21

Vågetjenesten

Støtterne på Nordals 23





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.

Ældre Sagen

Område	Navn	Kontakt
Nordals	Anna Elisabeth Aagaard	26 17 35 03



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.

Ældre Sagen

Område	Navn	Kontakt
Nordals	Ruth Jessen	30 46 43 07 rutbet@bbsyd.dk
Område	Navn	Kontakt
Augustenborg/ Fynshav	Lis Jensen	30 33 30 28

Røde Kors

Område	Navn	Kontakt
Nordals	Birgit Hansen	26 12 89 67

Ældre Hjælper Ældre

Område	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav	Tove Buch Jensen	22 98 90 21 tovebuch@tdcadsl.dk



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
Nordals, Fynshav	Steen Asmussen	74 42 07 03 mail@ok-sonderborg.dk

Sozialdienst Nordschleswig

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

Ældre Hjælper Ældre i Augustenborg

Område	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav	Gurli Petersen	22 84 05 06 gurlip2@gmail.com

Ældre Sagen

Område	Navn	Kontakt
Nordals	Anna Elisabeth Aagaard	26 17 35 03 bisidder@aesnordals.dk
Område	Navn	Kontakt
Augustenborg/ Sydals	Gurli Petersen	22 84 05 06/ 74 47 47 76



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, vinduespudsning, havearbejde eller snerydning. Hjælpen er gratis.

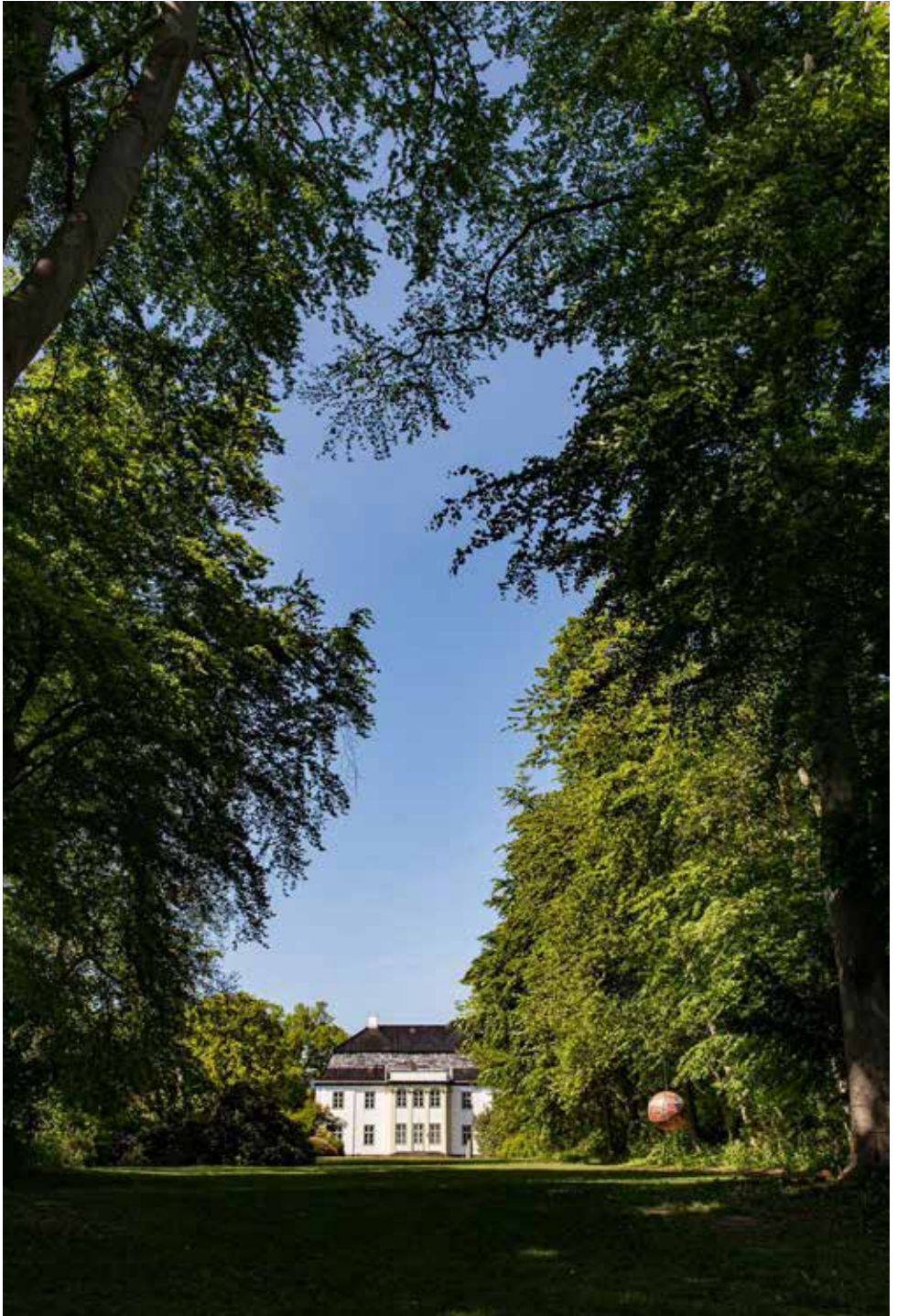
Hjælpende Hænder Nordals

Område	Navn	Kontakt
Nordals	Arne Petersen	26 16 64 64 (ma. + on. Kl. 10-12)

Ældre Hjælper Ældre i Augustenborg

Område	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav	Anne Marie Christoffersen	21 67 06 60 amchi40dl@gmail.com





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.





Indkøbsbussen Nordals

Indkøbsbussen på Nordals kører hver tirsdag formiddag.

Område	Navn	Kontakt
Guderup-Hundslev-Elstrup	Karen Marie Jensen	74 45 89 42/ 22 11 10 16
Svenstrup-Havnbjerg-Lavensby	Edith Nielsen	41 42 36 21
Mjels-Oksbøl-Købingsmark-Nordborg	Mona Schmidt	40 46 47 67 most1@outlook.dk
Langesø-Nordborg-Holm	Mona Schmidt	40 46 47 67 most1@outlook.dk

Ældre Hjælper Ældre i Augustenborg

Indkøbsbussen i Augustenborg og Fynshav kører hver fredag formiddag

Område	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav	Bodil Hykkelbjerg	48 48 19 37 bodil@hykkelbjerg.dk



Lydavisen på CD `Lyt Nyt Nordals` for blinde, svagtseende og andre med læsehåndicap

En frivillighedsgruppe på Nordals redigerer, indlæser og samler alt stoffet til lydavisen på en CD, der udsendes til brugerne på Nordals hver torsdag.

Det lokale stof samles fra Jyske Vestkysten, Sønderborg Ugeavis samt kirke og foreningsblade

Lydavisen er gratis for modtageren.

Lydavisgruppen yder ikke teknisk hjælp hos brugerne.

Lydavisen Nordborg

Område	Navn	Kontakt
Nordals	Karin Dalager	61 33 69 76 ka.dalager@gmail.com





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
Nordals	Carsten Jacobsen – hver torsdag	it-hjaelp@aesnordals.dk
Nordals	Jørgen Jellev – torsdag i ulige uger	it-hjaelp@aesnordals.dk
Nordals	John Larsen – torsdag i lige uger	it-hjaelp@aesnordals.dk
Augustenborg/ Fynshav	Axel Mygind	29 44 97 16 min@ny-post.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 (Ma.-on. kl. 11-12)	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
Nordals	Søsser Buch Outzen	26 11 80 40 buchoutzen@icloud.com
Sted Guderup Plejecenter Torsdag kl. 15.00		
Tangshave Aktivitetscenter Mandag kl. 10.15		
Nordals Idrætscenter Tirsdag kl. 10.30		

By	Navn	Kontakt
Augustenborg	Søsser Buch Outzen	26 11 80 40 buchoutzen@icloud.com
Dagcenter Amaliehaven Sidste lige tirsdag i måneden kl. 10.15		



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.

Ældre Sagen

Område	Navn	Kontakt
Nordals	Kurt Haugaard	20 11 94 17

Ældre Hjælper Ældre i Augustenborg

Område	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav	Hanne Grønberg	74 47 40 77 20 96 89 29 hgronborg@yahoo.dk





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 Sønderborg 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

Ældre Hjælper Ældre i Augustenborg

Område	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav	Hanne Grønberg	74 47 40 77 20 96 89 29 hgronborg@yahoo.dk
Augustenborg, Fynshav	Ulla L. Pedersen	31 33 04 96 ulla72lindebjerg@gmail.com



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.





Støtterne på Nordals

Område	Navn	Kontakt
Nordals	Anna Elisabeth Aagaard	26 17 35 03 ae.aagaard24@gmail.com
	Agnes Nielsen	40 98 92 89 nielsen@moisen.net
	Henning Lundtoft Jensen	20 83 80 79 lundtoftjensen@gmail.com

Ældre Hjælper Ældre i Augustenborg

Område	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav	Ulla L. Pedersen	31 33 04 96 ulla72lindebjerg@gmail.com

Røde Kors

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





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