

Ældrerådet informerer..




Sønderborg
Udsigt i verdensklasse

December 2020

Sving, stræk og smil for balancens skyld



Hanne (t.v.) instruerer "i knæ til albue" mens Kirsten og Børge hurtigt følger efter. Fotos: Kim Toft Jørgensen

Både muskler og knogler bliver mere stive med alderen. Men man kan gøre meget for at udsætte generne så længe som muligt. I Broager mødes en lille flok hver tirsdag til balancetræning – og det ender også rigtig tit i træning af lattermusklerne.

Hanne Wagener er mødt i god tid i træningslokalet på Møllegade for at lægge måtter på gulvet, placere stolene rigtigt og gøre forskellige rekvisitter klar. Hanne har været motorikpædagog for børn i hele sit arbejdsliv, og da det sluttede, fik hun lyst til at fortsætte med

Efterhånden kommer Kirsten, Børge, Ellen og alderspræsidenten Aase på 88 år til, der bliver hilst med glade øjne og spritret hænder, og træningen går i gang. Bl.a. går de baglæns uden om små poser – så skal man nemlig kigge bagud, og nakken drejes og bøjes. Der

at styrke fysikken hos andre – nu gælder det bare ældre. Hanne er ikke bare instruktør, men faktisk også formand for Broager Motionsklub. - Vi bøjer os sammen og strækker ud, går fra pude til pude og flytter vægten fra ben til ben, vi følger med øjnene vores hænder, står på balancetræt, vi rejser os fra stolen uden at bruge armlænene - det hele drejer sig om balance og koordinering. Det handler om, at man fx er klar til at rette op og holde sig på benene, hvis man er ved at snuble over fx en tæppekant eller et trappebræt, siger Hanne og illustrerer med et glas vand: - Hvis man altid sidder stille, er der havblik. Men sker der pludselig noget, så glasset hælder til siden eller måske endda helt på hovedet, så falder man, hvis balanceevnen er ude af træning. Derfor udfordrer jeg i min træning hele tiden havblikket, siger hun.

trænes med fyldte vandflasker – det er billigt og kan kopieres derhjemme. - Jeg er simpelthen så glad for den motion, jeg får her. Jeg tør slet ikke tænke på, hvordan jeg ville se ud, hvis jeg ikke fik motion, siger Kirsten og viser med sine hænder ud foran maven, hvad det er, hun ikke tør tænke på. "Op på tæerne, ned i knæene, lår og mave, bryst og pande, klappe, klappe, klap" synger Hanne, og de andre stemmer i, mens ordene følges af handling og smil. Ja, den sanglege duer både til børn og voksne i alle aldre. Hanne synger hurtigere og hurtigere, smilene bliver større og bliver til grin, da nogle til sidst ikke kan følge med mere. - Har I sved på panden nu? spørger Hanne, og det har de. Og de er glade. - Det er vigtigt, vi får os rørt. Men det er lige så vigtigt, at vi får grinet, siger Hanne. Balanceholdet denne dag er på fire. Normalt er de seks. - Ja, vi er et lille hold, og sådan skal det være. Jeg vil hellere oprette et ekstra hold, hvis hovedet er der, end at holdet bliver for stort. Det skal nemlig også være hyggeligt, og det er det ikke i en stor sal, siger Hanne.



Kom og få en snak med Ældrerådet

Som borger over 60 år i Sønderborg Kommune har du et helt officielt talerør over for politikerne i byrådet: Ældrerådet. Ældrerådet vælges ligesom Byrådet for fire år ad gangen, det har ni medlemmer, og det skal altid høres, når der behandles sager, som vedrører borgergruppen 60+

Ældrerådet har indført træffetid i lokalrådene. Her er du velkommen til at dumpe ind og få en snak – du behøver ikke at træffe nogen aftale forud. Mød ældrerådets medlemmer her:



- Sønderborg**, Frivillighedens Hus, Perlegade 50: Den første torsdag i hver måned kl. 10-12 (Thorkild Jacobsen)
- Augustenborg**, Lokalhistorisk Arkiv, Slotsalle 10: Hver onsdag kl. 9-12 (Marianne Nehm)
- Gråsten**, sted følger: 13. marts 2021 ved modeshow (Britta Kubiak)
- Broager**, Biblioteket, Storegade 6a: Den første torsdag i hver måned kl. 14-16 (Ulla Hoeck Petersen)
- Nordborg**, Biblioteket, Løjertoft 7: Den første torsdag i hver måned kl. 14-16 (Anna Elisabeth Aagaard og Karin Dalager)
- Tandslet**, Fælleshuset, Tandsbusk 67: Den første mandag i hver måned kl. 10-12 (Bruno Clausen)
- Kegnæs**, Fælleshuset, Kobbelled 7c: Den første mandag i hver måned kl. 13-15 (Hanne Grønberg)

Nyttig viden for 60+

Herunder finder du en række nyttige oplysninger om forskellige serviceydelser og støttemuligheder. Du kan i de fleste tilfælde søge digitalt. Du finder selvbetjeningsløsningerne på www.sonderborgkommune.dk og på www.borger.dk

Beboerindskud

Beboerindskud kan du søge om, når du flytter ind i en almenyttig bolig eller en ældrebolig. Der kan ikke ydes lån, hvis der er gæld på tidligere beboerindskudslån.

Boligstøtte

Boligstøtte kan søges som hjælp til betaling af boligudgifter. Der kan søges boligstøtte, uanset om man er lejer, ejer eller andelshaver. Har du spørgsmål til, hvordan man ansøger, kan du læse mere på www.borger.dk eller kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70 12 80 63.

Ældre- og handicapvenlig bolig

Du søger en ældre- og handicapvenlig bolig ved at sende ansøgningsskema om ældrebolig til Job og Velfærds visitationsafdeling. Du kan finde skemaet på Sønderborg Kommunes hjemmeside www.sonderborgkommune.dk eller ved at kontakte visitatorerne på tlf. 88 72 45 23 alle hverdage kl. 8-9 og kl. 13-14. Se oversigt over ældreboliger på www.sonderborgkommune.dk

Demens – vejledning og støtte

Demenskoordinatorerne tilbyder rådgivning og støtte til demente og deres pårørende, fx henvisning til kommunale tilbud og opfølgning på indlæggelser. Ring til Betina Schmidt Jørgensen, tlf. 27 90 44 88, mail: bsjo@sonderborg.dk

Folkepension

Folkepension udbetales fra 65½- til 68-årige (afhængig af fødselsdato). Folkepension udbetales bagud og består af et grundbeløb og et pensionstilæg. Folkepensionens grundbeløb nedsættes ved personligt arbejde, når indtægten overstiger 336.900 kr. Har du spørgsmål til, hvordan man ansøger, kan du læse mere på www.borger.dk eller

kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70 12 80 61.

Handicapørsel

Handicappede, der er ude af stand til at benytte offentlige transportmidler, kan henvende sig til Transportkontoret på tlf. 88 72 41 41. Telefontid alle hverdage kl. 9-14, hvor nærmere regler for handicapørsel oplyses.

Hjemmehjælp

Har du midlertidig eller varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, eller har du særlige sociale problemer, kan du søge om personlig hjælp og pleje, hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet. Kontakt Job og Velfærds visitationsafdeling på tlf. 88 72 45 23 alle hverdage kl. 8-9 og kl. 13-14. Yderligere oplysninger på www.sonderborgkommune.dk

Hjemmesygepleje

Henvendelse fra borgere og pårørende om hjemmesygepleje/behandling i en borgerklinik foregår via egen læge, vagtlæge eller sygehus. Yderligere oplysninger på www.sonderborgkommune.dk

Helbredstillæg

Pensionister kan ydes et tilskud på op til 85 procent af egenbetalingen for helbredsudgiften, hvor sygesikringen (Sundhedsloven) i forvejen har givet tilskud. Det kan være til medicin, tandbehandling, fysioterapi, høreapparat, kiropraktik, fodbehandling og psykologbehandling i særlige situationer.

Udvidet helbredstillæg

Briller: Der kan fås tilskud til standardbriller ved nedsat syn. Sønderborg Kommune har indgået prisaftale med Synoptik.

Tandprotesebehandling: Sønderborg Kommune har indgået prisaftale med tandtekniker Weiss - Klinisk Tandtekniker, Sønderborg. **Fodbehandling:** Sønderborg Kommune har indgået prisaftale med Fodklinik Aida, Holger Drachmanns Gade 6 st., Sønderborg, Jægers Fodpleje, Brinken 2, Gråsten, og Mjels Fodpleje, Svingbjergvej 2, Mjels, Nordborg. Aftalen omfatter **ikke** fodbehandling, som Region Syddanmark yder tilskud til. Der skal indgives ansøgning om tilskud til briller, tandprotese og fodpleje, før det ansøgte købes.

Hjælpemidler

Udlånshjælpemidler som fx kørestole og badebænke kan bevilges, hvis du har et varigt nedsat funktionsniveau og et væsentligt behov i hverdagen. Hjælpemiddeltherapeuterne træffes på tlf. 88 72 45 24 hverdage kl. 8-9 og kl. 13-14. Kropsbårne hjælpemidler som fx paryk, brystproteser eller testmateriale til diabetes kan bevilges af din sagsbehandler på samme grundlag som ovenfor. Sagsbehandlere træffes på tlf. 88 72 51 32 eller tlf. 88 72 56 85 dagligt kl. 8-9 og 13-14. Ansøgningsskemaer findes på www.sonderborgkommune.dk og www.borger.dk.

Hurtig Hjælpemiddel Service (HHS)

Tirsdage kl. 10-15 og torsdage 13-15.30 kan du hos HHS, Mommarkvej 5 a i Vollerup, få behandlet ukomplicerede ansøgninger om hjælpemidler som fx badebænk, gribeband og rollator. Såfremt du er berettiget, og hjælpemidlet er på lager, vil du kunne tage det med hjem samme dag. Hjælpemiddelafdelingen træffes på tlf. nr. 88 72 45 24 kl. 8-9 og 13-14. Pga. COVID-19 skal man pt. trække et nummer.

Har du brug for hjælp? – kan du ringe på tlf. 88 72 64 00. Er der behov for personligt fremmøde i Borgerservice, skal du huske at bestille en tid. Tid til pension og indskudslån i Borgerservice på tlf. 88 72 40 10. Tid til alle øvrige områder i Borgerservice på tlf. 88 72 40 06. Ved nyt pas eller kørekort kan tidsbestilling foretages via www.sonderborgkommune.dk.

Er der mere end én person i venteværelset, bedes man vente uden for/i sin bil, indtil man bliver kaldt ind.

Inkontinens

Inkontinens er ufrivillig vandladning og afføring. Bor du i Sønderborg Kommune, er der hjælp at hente. Kontinenssygeplejerskerne træffes på tlf. 88 72 56 60 eller 88 72 56 61 hverdage kl. 8-9 og kl. 13-14.

Kørsel til læge og sygehus

Pensionister, der af helbreds-mæssige grunde ikke selv kan komme til læge/nærme-ste speciallæge, kan ringe til Transportkontoret, tlf. 88 72 41 41, for at få yderligere information om mulighederne for hjælp. Telefontid kl. 9-14. Pensionister, der skal behandles/indlægges på sygehuset, og som af helbreds-mæssige grunde ikke selv kan komme dertil, kan ringe og aftale kørsel med Patientbefordringen på tlf. 70 11 31 11, senest dagen før inden kl. 10.

Madordning

Levering af køle/vacuum-mad er et tilbud til borgere, der ikke selv kan eller ikke har andre i husstanden, der kan sørge for et varmt måltid. Du kan blive godkendt til ordningen for en kortere eller længere periode. Du kan få oplyst de gældende priser på mad i Job og Velfærds visitationsafdeling på tlf. 88 72 45 23 alle hverdage kl. 8-9 og kl. 13-14.

Medicintilskud

Personer med medicinudgifter vil automatisk modtage tilskud til tilskudsberettigede lægemidler (det billigste lægemiddel). Tilskudsgrænser findes på www.laegemiddelstyrelsen.dk For yderligere information kan du kontakte apoteket.

Personer med medicinudgifter vil automatisk modtage tilskud til tilskudsberettigede lægemidler (det billigste lægemiddel). Tilskudsgrænser findes på www.laegemiddelstyrelsen.dk For yderligere information kan du kontakte apoteket.

Plejebolig

Du søger en plejebolig ved at sende ansøgningsskema om plejebolig til Job og Velfærds visitationsafdeling. Du kan finde skemaet på Sønderborg Kommunes hjemmeside www.sonderborgkommune.dk eller ved at kontakte boligteamet på tlf. 88 72 45 23 alle hverdage kl. 8-9. Se oversigten over plejecentre på www.sonderborgkommune.dk

Personligt tillæg

Der kan søges om personligt tillæg, når man er i en akut økonomisk vanskelig situation. Personligt tillæg gives efter en bedømmelse i hver situation. Der ses på behovet og de økonomiske forhold.

Prøverummet

Prøverummet for hverdags-teknologi og hjælpemidler (tidligere Living Lab) ligger på Mommarkvej 5a, Vollerup. Åbningstid tirsdage kl. 10-15 og torsdage kl. 13-15.30. Prøverummet udstiller og giver mulighed for at afprøve forskellige hverdagsteknologier og hjælpemidler. Der er åbent for både nysgerrige og borgere, der ønsker råd og vejledning.

Varmetillæg

Varmetillæg kan bevilges til pensionister, som har en årlig varmeudgift på mere end 7.950 kr. for gifte/samlevende og 5.300 kr. for enlige. Tillægget er uafhængigt af formue og beregnes efter den personlige tillægsprocent.

Ældrecheck

Ældrechecken udbetales en gang årligt til folkepensionister, der opfylder betingelserne for folkepension inden den 1. januar i udbetalingsåret. Det er indtægts- og formueforholdene pr. 31. december, som lægges til grund, og udbetalingen sker sammen med pensionen for februar.