



Gode råd til indkøb af dagligvarer

Hjælp i dagligdagen

I denne folder kan du få inspiration til, hvordan du kan klare dine indkøb, hvis du oplever, at det er begyndt at blive svært for dig at købe ind selv.

Der kan være forskellige årsager til, at du måske oplever, at det begynder at blive/er blevet svært for dig at klare dine indkøb af dagligvarer selv. Måske oplever du, at det primært er større og tunge varer, der er blevet vanskelige for dig at håndtere? Måske kan du ikke længere klare at transportere og bære den samme mængde varer, som du plejer at købe? Måske varierer dine kræfter og dit overskud til indkøb fra dag til dag eller fra uge til uge?

Vores erfaring er, at langt de fleste gerne selv vil handle ind, og at vi gerne selv vil udvælge lige netop de varer, vi har lyst til. Samtidig er indkøbsturen også en god anledning til at få motion, frisk luft, opleve vejrets og årstidernes skiften og møde andre mennesker.

Vi tror på, at det giver livskvalitet, når vi har selvbestemmelse og oplever frihed og indflydelse på vores hverdag. At klare sine indkøb selv, helt eller delvist, kan synes som en lille ting. Når vi selv klarer flest mulige af hverdagens opgaver, så bevarer eller forbedrer vi vores mulighed for fortsat at klare os selv bedst og længst muligt.

Hvordan tilrettelægger du dine indkøb?

- Kan du fordele dine indkøb og købe nogle varer den ene dag og andre varer en anden dag?
- Kan et hjælpemiddel gøre indkøbene lettere for dig, fx en indkøbsvogn, en indkøbstrolley med hjul, en rollator eller lignende?
- Kan du købe ind de dage, hvor du af erfaring ved, at dit overskud er størst?

Hvem kan hjælpe dig?

- Kan en nabo hjælpe med at bære varerne op for dig, hvis du har trapper?
- Kan dine pårørende, naboen, genboen, eller et ungt menneske i dit nærmiljø købe ind for dig? Eller måske købe ind sammen med dig?

Om de forskellige muligheder

Indkøbsbus

Hjælp til indkøb af dagligvarer består af:

- Bustransport til og fra dagligvarebutik hver eller hver anden uge.
- Du bliver kørt frem og tilbage.
- Der er hjælpere med i bussen, ved indkøb i butikken og til at bringe varerne ind i dit hjem.
- Der er en mindre egenbetaling til bussen.

Hvis du vil vide mere om indkøbsbussen, fx om indkøbsdag & egenbetaling, så er du velkommen til at kontakte indkøbsbussens frivillige kontaktpersoner:

By	Kontaktperson
Guderup, Hundslev, Elstrup	Bodil Munksgaard 27 10 99 52

By	Kontaktperson
Svenstrup, Havnbjerg, Lavensby	Edith Nielsen 41 42 36 21
Mjels, Oksbøl, Købingsmark, Nordborg Langesø, Nordborg, Holm	Mona Schmidt 40 46 47 67
Lysabild, Kegnæs, Skovby	Anni Petersen 74 40 41 78
Høruphav	Inge Johansson 40 12 77 33 Margrethe Tramm 51 53 44 73
Sønderborg, Broager	Steen Asmussen 74 42 07 03 / mail@ok-sonderborg.dk
Sundeved, Sottrup, Blans	Eluf Nielsen 74 46 71 41

Ældre hjælper ældre - Augusteborg, Fynshav

Kontakt Anne Marie Christoffersen, tlf. 74 47 03 33 eller 21 67 06 60,
E-mail: amchi@dlgmail.dk

KGGO - Kørestolsbrugere og Gangbesværede i Gråsten og Omegn

Indkøbsture for ældre, kørestolsbrugere og gangbesværede
Kontakt Svend Schütt, tlf. 61 71 46 07, E-mail: info@kggo.nu.

Du kan læse om alle de frivillige tilbud, indhold og kontaktpersoner på kommunens hjemmeside, www.sonderborgkommune.dk/sociale-tilbud.

Nærbutikker

Flere nærbutikker bringer dagligvarer ud. Kontakt din nærbutik og hør nærmere.

Online supermarkeder

Flere online supermarkeder tilbyder udbringning og bestilling af varer via deres hjemmeside.

Røde Kors – Corona Hjælpenetværk

Røde Kors tilbyder hjælp til fx indkøb, hundeluftning, hente pakker og medicin, andre praktiske gøremål.

Du kan få hjælp via Hjælpenetværket hvis du er ældre og føler dig i risiko for at blive smittet, er særligt udsat og derfor har valgt at gå i selvisolation, er i hjemmekarantæne eller er utryg ved at gå udenfor – fx for at købe ind eller hente medicin.

Tilmelding ved at ringe på telefon 35 29 96 60, telefontid hverdage klokken 10-17.

Betalt vareudbringning

Sønderborg Kommune tilbyder hjælp til indkøb af dagligvarer til de borgere i eget hjem, der ikke selv kan handle dagligvarer. Du kan læse mere i Sønderborg Kommunes kvalitetsstandard 'Betalt vareudbringning', som du finder på kommunens hjemmeside, www.sonderborgkommune.dk.



Sønderborg Kommune
Job og Velfærd
Ellegårdvej 25 A
6400 Sønderborg
T: 88 72 45 23
E: post@sonderborg.dk
W: sonderborgkommune.dk