

Frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud

- Distrikt Nordals

Nordborg, Guderup, Fynshav og Augustenborg

Information til ældre og handicappede,
pårørende og personale



**Juni
2018**

Denne pjecce henvender sig til borgere, pårørende og personale med tilknytning til hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, ældrevejledere og træningsområdet.

Pjecen ajourføres løbende i samarbejde med de frivillige sociale organisationer/foreninger og indeholder oplysninger om tilbud om frivillig social indsats til ældre i eget hjem.

Formålet med pjecen er:

- At synliggøre det frivillige sociale og sundhedsfremmende arbejde i Sønderborg Kommune
- At skabe overblik over de forskellige tilbud til ældre og handicappede i eget hjem og dermed øge muligheder for frivillig hjælp til små praktiske opgaver, aflastning, forebyggelse af ensomhed, motionstilbud samt råd og vejledning
- At orientere om, hvem der kan kontaktes i konkrete situationer, hvor der er ønske om frivillig hjælp.

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

Pjecen kan ses på www.sonderborgkommune.dk

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



Indhold

Denne pjece henvender sig til borgere, pårørende og personale med tilknytning til hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, ældrevejledere og træningsområdet.	2
Aflastning af pårørende til demente	6
Ældre Sagen	6
Besøgstjenesten	7
Dansk Folkehjælp	8
Røde Kors.	8
Ældre Sagen	8
Bisiddernetværket	9
Omsorgsklubben OK-Sønderborg	9
Sozialdienst Nordschleswig	9
Ældre Sagen	9
Hjælpende Hænder	10
Hjælpende Hænder Nordals	10
Ældre hjælper Ældre	10
Indkøbsbussen	11
Indkøbsbussen Nordals	11
Ældre hjælper Ældre	11
Lydavisen på CD 'Lyt Nyt Sønderborg' for blinde, svagtseende og andre med læsehandicap	12
Lydavisen Nordborg-Augustenburg	13
Bibliotek Sønderborg	13

IT hjælp i hjemmet	15
Ældre Sagen	15
Mobil IT Service	15
En hjælp til borgere, som <i>ikke</i> har PC i hjemmet.	15
Blæksprutterne	15
Motionsvenner	16
Motion – Stol på Motionen	18
Telefonstjernen	20
Ældre Sagen	20
Ældre hjælper Ældre	20
Vågetjenesten Støtterne på Nordals	22

Aflastning af pårørende til demente

Tilbud om aflastning, således at den raske ægtefælle får mulighed for et pusterum til f.eks. 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

By	Navn	Kontakt
Nordborg	Ruth Jessen	30 46 43 07 rutbet@bbsyd.dk



Besøgstjenesten

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

Aktiviteter og ledsagelse efter behov.

Dansk Folkehjælp

By	Navn	Kontakt
Nordborg	Eva Schmidt	74 45 18 99 evi@bbsyd.dk

Røde Kors

By	Navn	Kontakt
Guderup	Birgit Hansen	40 38 88 48 birgit.hansenpa@gmail.com

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Nordborg-Havnbjerg	Anna Elisabeth Aagaard	26 17 35 03 ae.aagaard@bbsyd.dk

Bisiddernetværket

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 f.eks. skal mødes med kommune, bank, advokat, skifteret, læge, forsikringsselskab eller andet.

Bisidderne har tavshedspligt.

Omsorgsklubben OK-Sønderborg

By	Navn	Kontakt
–	Steen Asmussen	74 42 07 03

Sozialdienst Nordschleswig

By	Navn	Kontakt
–	Bodil Matzewska	74 65 00 77

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Nordborg	Anna Elisabeth Aagaard	26 17 35 03 ae.aagaard@bbsyd.dk



Hjælpende Hænder

Udfører små praktiske opgaver i hjemmet, f.eks. flytte et møbel, hænge et billede op, nedtage/ophænge gardiner, slå et søm i væggen, skifte en el-pære, 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

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

Ældre hjælper Ældre

By	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav og omegn	Anne Marie Christoffersen	74 47 03 33 21 67 06 60 amchi@dlgmail.dk

Indkøbsbussen

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

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

Mindre egenbetaling.

Indkøbsbussen Nordals

By	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
Langesø-Nordborg-Holm	Mona Schmidt	40 46 47 67
Tirsdag formiddag		

Ældre hjælper Ældre

By	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav	Anne Marie Christoffersen	74 47 03 33 21 67 06 60 amchi@dlgmail.dk

Lydavisen på CD 'Lyt Nyt Sønderborg' for blinde, svagtseende og andre med læsehandicap

Lydavisen for områderne Sønderborg, Sydals, Broager, Sundeved og Gråsten redigeres og indlæses af personalet på Biblioteket Sønderborg.

En frivillighedsgruppe i Augustenborg-Nordborg redigerer, indlæser og samler alt stoffet til hele Lydavisen på en CD, der udsendes til brugerne hver torsdag.

Det lokale stof samles fra Jydske Vestkysten, Lokalavisen Sønderborg, Sønderborg Ugeavis samt kirke- og foreningsblade.

Lydavisen er gratis for modtageren.

Lydavisgruppen yder ikke teknisk hjælp hos brugerne.



Lydavisen Nordborg-Augustenburg

By	Navn	Kontakt
Nordborg-Augustenburg	Karin Dalager	61 33 69 76 vesterballe22@outlook.dk

Bibliotek Sønderborg

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	–	88 72 42 00



IT hjælp i hjemmet

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

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Nordals	Jens Ravnsbæk	29 49 51 23
Augustenborg	Axel Mygind	29 74 97 16

Mobil IT Service

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

Blæksprutterne tilbyder f.eks. 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 personer.

Blæksprutterne

By	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Ole Stolberg og Karina Berg	74 43 18 02 (ma. – on. kl. 11-12) bskovvej@gmail.com

Motionsvenner

Motion for mindre mobile ældre i eget hjem en gang ugentligt.

En frivillig instruktør kommer hjem og instruerer i lettere motion med styrke- og balancetræning, trappetræning, gåture og andre aktiviteter.

By	Navn	Kontakt
Nordals	Grete Jakobsen	74 45 08 94 g-pj@bbsyd.dk



Motion – Stol på Motionen

Motion for grupper af mindre mobile ældre en gang ugentligt med henblik på at styrke den fysiske funktionsevne.

Deltagerne skal selv kunne komme til og fra træningsstedet.

Navn	Kontakt
Søsser Buch Outzen	26 11 80 40, buchoutzen@icloud.com

Guderup Plejecenter

Torsdag kl. 15

Tangshave

Aktivitetscenter

Mandag kl. 10.30

Bakkehuset Fynshav

Fredag kl. 10

Dagcenter Amaliehaven

Onsdag kl. 10.30



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

By	Navn	Kontakt
Nordals	Birgitte Lambertsen	26 30 09 47 birgitte.lambertsen@gmail.com

Ældre hjælper Ældre

By	Navn	Kontakt
Augustenborg	Hanne Grønborg	74 47 40 77 20 96 89 29 hgronborg@yahoo.dk







Vågetjenesten Støtterne på Nordals

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.

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

**Sønderborg Kommune
Børn, Uddannelse og Sundhed
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg**

www.sonderborgkommune.dk