

Frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud

Distrikt Alssund
Sønderborg

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 og handicappede 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 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 frivilligheds-politik).

Pjecen kan ses på www.sonderborgkommune.dk

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



Indhold

Aflastning af pårørende til demente	6
Ældre Sagen	6
Røde Kors	6
Aflastning af pårørende til alvorligt syge og døende/støtte til døende	6
Kræftens Bekæmpelse – Omsorgsgruppen	6
Besøgstjenesten	7
Røde Kors	7
Ældre Sagen	7
Bisiddernetværket	8
Omsorgsklubben OK-Sønderborg	8
Sozialdienst Nordschleswig	8
Ældre Sagen	8
Hjælpende Hænder	9
Blæksprutterne	9
Ældre Sagen	9
Indkøbsbussen	10
Omsorgsklubben OK-Sønderborg	10
Lydavisen på CD 'Lyt Nyt Sønderborg'	11
for blinde, svagtseende og andre med læsehandicap	
Lydavisen Nordborg-Augustenburg	11
Bibliotek Sønderborg	11
IT hjælp i hjemmet	13
Ældre Sagen	13
Mobil IT Service	13
En hjælp til borgere, som <i>ikke</i> har PC i hjemmet	13
Blæksprutterne	13
Motionsvenner	14
Ældre Sagen	14

Motion – Træn dig glad	14
Ældre Sagen	14
Motion – Stol på Motionen	15
Telefonstjernen	17
Ældre Sagen	17
Vågetjenesten	18
Røde kors	19
Ældre Sagen	19

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
Sønderborg-Sundeved	Erik Holm Petersen	29 84 35 03 Erik-holm-petersen@hotmail.dk

Røde Kors

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

Aflastning af pårørende til alvorligt syge og døende / støtte til døende

Se iverigt under Vågetjenesten side 18.

Kræftens Bekæmpelse – Omsorgsgruppen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Dorthea Madsen	29 92 17 73 dm@40176843.dk
Alle ugens dage mellem kl. 16-19		51 37 19 80

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.

Røde Kors

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Yvonne Lech	23 44 12 84 yvonne.lech@gmail.com

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg-Sundeved	Grethe Lorenzen	23 45 59 17 gretheogfreddylorenzen@mail.tele.dk

Bisidternetværket

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
Sønderborg-Sundeved	Ole Werth Sørensen	29 28 64 26 werth@privat.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.

Blæksprutterne

By	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Ole Stolberg, Karina Berg	74 43 18 02 bskovvej@gmail.com

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg-Sundeved	Thomas Petersen	23 72 06 71 thpetersen@outlook.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.



Omsorgsklubben OK-Sønderborg

By	Navn	Kontakt
Sønderborg, Broager hver 2. tirsdag ulige uger.	Steen Asmussen	74 42 07 03 mail@ok-sonderborg.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 Budstikken, 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
Sønderborg-Sundeved	Per Plambeck	41 42 06 84 pl@mbeck.dk

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 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.

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg-Sundeved	Lis Juncker	25 31 84 45 lis.juncker14@gmail.com

Motion – Træn dig glad

Blid motion og socialt samvær.

Onsdag kl. 10-11

Alleen, Kirke Allé 9



Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg-Sundeved	Christine Clausen	61 30 80 96 erik.clausen@familie.tele.dk
	Lillian Rokahr	61 69 01 46 lillian@rokahr.dk
	Else Hedemann	30 32 46 14 egon@fam-brommann.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

Sønderborg/Dybbøl

Aktivitetshuset - Svinget Mølleparken

Hold 1

Onsdag kl. 10.15

Hold 2

Hver anden torsdag

i lige uger kl. 10

Dagcenter Tandsbjerg

Mandag kl. 14

Onsdag kl. 14 første tirsdag i måneden

Dybbøl Plejecenter

Mandag kl. 10.15



Telefontjernen

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.

Vedr. Ældre Sagens tilbud i Sønderborg-Sundeved området kontaktes Blæksprutterne tlf. 74 43 18 02.

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg-Sundeved	Karen Kejser	74 48 96 67 karen.kejser@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.

Røde kors

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

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

www.sonderborgkommune.dk