

Frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud

- Distrikt Fjord

Dybbøl, Sundeved, Broager, Gråsten og Rinkenæs

Information til ældre og handicappede,
pårørende og personale



**Juni
2018**

Denne pjece 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 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
Aflastning af pårørende til alvorligt syge og døende / støtte til døende ..	7
Kræftens Bekæmpelse – Omsorgsgruppen	7
Besøgstjenesten	8
Røde Kors	9
Ældre Sagen	9
Bisiddernetværket	10
Omsorgsklubben OK-Sønderborg	10
Sozialdienst Nordschleswig	10
Ældre Sagen	10
Hjælpende Hænder	12
Blæksprutterne	13
Ældre Sagen	13
Indkøbsbussen	14
Ældre på indkøb, Gråsten	15
Omsorgsklubben OK-Sønderborg	15
Lydavisen på CD 'Lyt Nyt Sønderborg' for blinde, svagtseende og andre med læsehandicap	16
Lydavisen Nordborg-Augustenburg	17
Bibliotek Sønderborg	17
IT hjælp i hjemmet	19
Ældre Sagen	19
Mobil IT Service	19
En hjælp til borgere, som <i>ikke</i> har PC i hjemmet.	19
Blæksprutterne	19
Motionsvenner	20
Ældre Sagen	20
Motion – Træn dig glad	21
Ældre Sagen	21

Motion – Stol på Motionen	22
Socialt netværk for kørestolsbrugere og gangbesværede	24
Telefonstjernen	24
Røde kors	24
Ældre Sagen	25
Vågetjenesten	26
Røde kors	27
Ældre Sagen	27

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.com
Broager	Ulla Abrahamsen	26 43 49 69 51 35 96 09 uha@teliamail.dk
Gråsten	Berit Jørgensen	28 68 23 66 berit.harald@cloj.dk



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

Se øvrigt under Vågetjenesten side 26.

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
Broager	Else Schmidt	22 22 66 80 ejs@bbsyd.dk
Gråsten	Grethe Bangsgaard	26 37 91 31 alnor@mail.tele.dk
Sundeved	Inge Jensen	30 28 45 53 inge.arne@post.tele.dk

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg-Sundeved	Grethe Lorenzen	23 45 59 17 gretheogfreddeylorzenen@ mail.tele.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
Broager	Tove Hansen	74 44 26 75
Gråsten	Frank Olinsson	23 86 53 98
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
Gråsten	Kurt Lorenzen	24 65 59 26 jogklorenzen@mail.tele.dk
Broager	Ulla Abrahamsen	26 43 49 69 51 35 96 09 uha@teliamail.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
Sundeved, Sottrup, Blans hver onsdag.	Eluf Nielsen	74 46 71 41

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
Gråsten pris 100 kr	Tonny Sandau	42 43 14 25
Sønderborg-Sundeved	Per Plambech	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.
Kan ikke erstatte genoptræning af en professionel terapeut.

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. 10-12

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 else@jsg.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

Ahlmannsparken, Gråsten Onsdag kl. 10.15
Dagcenter Kernehuset, Broager Tirsdag kl. 13
Dalsmark Plejecenter, Rinkenæs Mandag kl. 11.00
Dybbøl Plejecenter Mandag kl. 10.15
Gråsten Plejecenter Vekslede ugevis mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.30
Sundeved Forsamlingshus Mandag kl. 09.30
Sundeved Klubhuset Nybøl Torsdag kl. 09.30



Socialt netværk for kørestolsbrugere og gangbesværede

KGGO Kørestolsbrugere og Gangbesværede i Gråsten og omegn

Der afholdes møde hver anden torsdag på Gråsten Plejecenter, hvor der drikkes kaffe, udveksles erfaringer og interesser. Der arrangeres ture, som bliver tilpasset de hjælpemidler, som hver enkelt har behov for.

Vi har brugere fra hele kommunen.

By	Navn	Kontakt
Gråsten	Svend Schütt	61 71 46 07 mail@kggo.nu

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.

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

Røde kors

By	Navn	Kontakt
Sundeved	Lis Matzen	40 89 37 05 matzen.lis@gmail.com

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg-Sundeved	Karen Kejser	74 48 96 67 karen.kejser@gmail.com
Broager	Karin Johannsen	74 44 26 17 mejerivej4@hotmail.com
Gråsten	Lisa Kaad	74 65 35 10 / 60 27 32 30 lisakaad@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/Dybbøl	Ellen Iversen	40 54 41 36 elleniversen47@gmail.com

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Gråsten	Bente Kragh	21 62 69 09 bente-peterk@bbsyd.dk

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

www.sonderborgkommune.dk