

Frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud - Distrikt Sydals

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

Denne pjece henvender sig til borgere, pårørende og personale med tilknytning til hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, ældrevejledere og træningsområdet.	2
Besøgstjenesten	6
Ældre hjælper Ældre	7
Røde Kors.	7
Ældre Sagen	7
Bisiddernetværket	8
Omsorgsklubben OK-Sønderborg	9
Sozialdienst Nordschleswig	9
Ældre Sagen	9
Hjælpende Hænder	10
Blæksprutterne	10
Selvstændige foreninger	10
Indkøbsbussen	12
Indkøbsbussen Sydals.	13
Omsorgsklubben OK Sønderborg.	13
Lydavisen på CD 'Lyt Nyt Sønderborg' for blinde, svagtseende og andre med læsehandicap	14
Lydavisen Nordborg-Augustenburg	14
Bibliotek Sønderborg.	14
IT hjælp i hjemmet	16
Ældre Sagen	16
Mobil IT Service	16
En hjælp til borgere, som ikke har PC i hjemmet.	16
Blæksprutterne	16
Motion – Stol på Motionen	17
Telefonstjernen	19
Telefonstjernen/Sydals Besøgstjeneste	19
Ældre Sagen	19





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.

Ældre hjælper Ældre

By	Navn	Kontakt
Sydals	Sonja Stochholm	74 40 53 64 sonjastochholm@bbsyd.dk

Røde Kors

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Yvonne Lerch	23 44 12 84 yvonne.lerch@gmail.com

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Augustenborg-Sydals	Gurli Petersen	22 84 05 06 gurlit2@gmail.com
	Lis Jensen	30 33 30 28 lislillemommarkvej@mail.dk
Sønderborg-Sundeved	Grethe Lorenzen	23 45 59 17 gretheogfreddylorenzen@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
Augustenborg-Sydals	Gurli Petersen	22 84 05 06 gurlit2@gmail.com
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

Selvstændige foreninger

By	Navn	Kontakt
Hørup	Edith og Johannes Petz	74 41 54 98 jbpeb@bbsyd.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 Sydals

By	Navn	Kontakt
Lysabild-Kegnæs-Skovby Kører hver torsdag. Skiftevis til Skovby og Høruphav.	Anni Petersen	74 40 41 78
Høruphav Hver fredag	Inge Johansson	40 12 77 33
	Margrethe Tramm	51 53 44 73

Omsorgsklubben OK Sønderborg

By	Navn	Kontakt
Sønderborg hver 2. tirsdag i 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, Sundved 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
Augustenborg-Sydals	Axel Mygind	29 44 97 16
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 og Karina Berg	74 43 18 02 (ma. – on. kl. 11-12) bskovvej@gmail.com

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

Hørup Plejecenter

Mandag kl. 15.30

Knøs's Gård, Høruphav

Torsdag kl. 10

Sydalshallen, Tandslet

Gråspurve, Sydalshallen, Tandslet

Onsdag kl. 09.30

Dagcenter Tandsbjerg

Mandag kl. 15.30





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.

Telefonstjernen/Sydals Besøgstjeneste

By	Navn	Kontakt
Sydals	Anne Marie Hald	51 28 22 68

Ældre Sagen

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

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

www.sonderborgkommune.dk