



# Gode råd til indkøb af dagligvarer

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:

<b>By</b>	<b>Kontaktperson</b>
Guderup, Hundslev, Elstrup	Bodil Munksgaard   27 10 99 52
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	Anni S. Petersen   28 86 72 28 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

### **Ældre på indkøb - Sønderborg, Kværs/Tørsbøl, Snurom, Egersund, Rinkenæs, Gråsten**

Kontakt Kirsten Juul Jensen/Tage Nielsen, tlf. 50 39 37 65 (onsdage kl. 10-12).  
E-mail: kjj-ten@outlook.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](http://www.sonderborgkommune.dk/sociale-tilbud).

### **Nærbutikker**

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

### **Supermarkeder med online bestilling**

Nogle supermarkeder tilbyder afhentning og/eller levering af varer bestilt online. Tjek mulighederne på deres hjemmeside.

### **Røde Kors Parat**

Du kan få hjælp hos Parat, hvis du har brug for hjælp her og nu.

Frivillige parathjælpere kan fx hjælpe dig med at købe ind, hente medicin, følge dig til lægen og vaccinationer.

Hjælpen er som udgangspunkt enkeltstående eller tidsbegrænset.

Tilmelding på telefon 35 29 96 60 mandag til fredag klokken 10-15 eller udfyld formular på Røde Kors Parats hjemmeside: [www.rodekors.dk/parat](http://www.rodekors.dk/parat)

### **Betalt vareudbringning**

Sønderborg Kommune tilbyder hjælp til indkøb af dagligvarer, hvis du eller andre i din husstand ikke selv kan bestille varer telefonisk, via e-mail eller benytte online supermarked. Du kan læse mere i kvalitetsstandarden 'Betalt vareudbringning' på kommunens hjemmeside: [www.sonderborgkommune.dk](http://www.sonderborgkommune.dk).



Sønderborg Kommune  
Omsorg og Udvikling  
Ellegårdvej 25 A  
6400 Sønderborg  
T: 88 72 45 23  
E: [post@sonderborg.dk](mailto:post@sonderborg.dk)  
W: [sonderborgkommune.dk](http://sonderborgkommune.dk)

Oktober 2022