



Frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud

Distrikt Sydals

Information til ældre og personer med handicap,
pårørende og personale

Denne pjece henvender sig til borgere, pårørende, seniorvejledere og personale med tilknytning til hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, visitationen, plejecentre og træningsområdet.





Pjecen er ajourført i samarbejde med frivillige sociale organisationer og foreninger og indeholder tilbud om frivillige sociale og sundhedsfremmende indsatser til borgere i eget hjem.

Formålet med pjecen er

- at skabe overblik over frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud til ældre og personer med handicap i eget hjem
- at fremhæve borgernes muligheder for hjælp til små praktiske opgaver, aflastning, forebyggelse af ensomhed, motionstilbud samt råd og vejledning
- at synliggøre, hvem der kan kontaktes i konkrete situationer, hvor borgeren har et ønske om frivillig hjælp.

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

Pjecen kan ses på
www.sonderborgkommune.dk

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

Kontaktperson:
Lone Juhl Petersen,
frivillighedskordinator
Mobil 27 90 66 90
mail: ljpe@sonderborg.dk

Indhold

Aflastning af pårørende til demente

Netværkshuset 5

Aflastning af pårørende og støtte til uheldbredeligt syge

Røde Kors 6

Besøgstjenesten

Røde Kors 7

Ældre Sagen 7

Bisiddere

Omsorgsklubben OK-Sønderborg 9

Ældre Sagen 9

Sozialdienst Nordschleswig 9

Hjælpende Hænder

Blæksprutterne 10

Ældre Sagen 10

Indkøbsbussen

Initiativgruppen Sydals 12

IT hjælp i hjemmet

Ældre Sagen 14

Mobil IT Service

Blæksprutterne 15

Motion – Stol på Motionen

Stol på Motionen 16

Telefontjernen

Ældre Sagen 17

Telefonkæden Sydals 17

Vi ringes ved

Ældre Hjælper Ældre
i Augustenborg 18

Vågetjenesten

Røde Kors 19





Aflastning af pårørende til demente

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

Netværkshuset

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Wiwi Christensen	40 11 66 23 Wiwi.christensen@gmail.com



Aflastning af pårørende og støtte til uhelbredeligt syge

I samarbejde med palliativt team kan palliative borgere og pårørende få støtte. Vi kommer i hjemmet 1 gang om ugen eller efter aftale, som aflastning og omsorg for alle i hjemmet.

Røde Kors

Område	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Mette L. Bagger Hansen	22 37 74 80 Metbag@rodekors.dk





Besøgstjenesten

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

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	Hanne Jark	21 16 09 22 Hanne.jark1955@gmail.com







Bisiddere

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 fx skal mødes med kommunen, bank, advokat, skifteret, læge forsikringsselskab eller andet.

Bisidderne har tavshedspligt.

Omsorgsklubben OK-Sønderborg

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Steen Asmussen	74 42 07 03 mail@ok-sonderborg.dk

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Bodil Krongaard Hansen	51 40 13 94 bodilkrongaardhansen@godmail.dk

Sozialdienst Nordschleswig

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Sabine Frerichs	22 24 88 08 sdf@sozialdienst.dk

Hjælpende Hænder

Udfører små praktiske opgaver i hjemmet fx flytte et møbel, hænge et billede op, nedtage/ophænge gardiner, slå et søm i væggen, skifte en elpære, 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	Blæksprutterne	50 23 41 08

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Søs Kinnerup Lindberg	30 26 46 66 Kinnerup6440@gmail.com





Indkøbsbussen

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

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

Mindre egenbetaling

Initiativgruppen Sydals

By	Navn	Kontakt
Lysabild-Kegnæs -Skovby	Anni Solvejg Petersen	28 86 72 28 anni.solveig@gmail.com

Kører hver torsdag
Skiftevis til Skovby
og Høruphav

Høruphav
Hver fredag





IT Hjælp i hjemmet

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

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Verner Callesen	74 42 76 70





Mobil IT Service

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

Blæksprutterne tilbyder fx 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 frivillige.

Blæksprutterne

By	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Blæksprutterne	50 23 41 08 bskovvej@gmail.com



Motion – Stol på Motionen

Foreningen tilbyder motion til mindre mobile ældre. Motionen foregår på Sønderborg Kommunes plejehjem og i enkelte idrætscentre.

Formålet er at styrke den fysiske funktionsevne. Motionen erstatter ikke genoptræning udført af professionelle træningsterapeuter.

Motionen foregår en gang om ugen og er af ca. 1 times varighed.

Instruktørerne er alle frivillige, fortrinsvis efterlønnere og folkepensionister. Der er 2-4 instruktører på hvert hold.

Motionen er gratis, man møder bare op. Deltagerne skal selv kunne komme til og fra træningsstedet.

Stol på Motionen

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

Sted

Sydals Hallen, Tandslet
Gråspurvene, onsdag kl. 09.30

Knøs' gård, Høruphav
Torsdag kl. 09.30





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.

Telefonkæden Sydals

By	Navn	Kontakt
Sydals	Anne Marie Hald	51 28 22 68

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Britta Bai Horndrup	40 85 71 02 kob@horndrup.com



Vi ringes ved

En mulighed for dig, der ønsker social kontakt, men af forskellige årsager ikke har mulighed for at komme ud og møde andre.

Ordningen er for alle borgere – uanset alder, der bor i Gråsten og omegn.

Det kan være, du:

- savner en at snakke med
- gerne vil snakke med nogen, men ikke ønsker besøg i dit hjem (fx af en besøgsven)
- er gangbesværet og oplever, det er svært at komme hjemmefra
- psykisk har svært ved at være sammen med andre i sociale sammenhæng
- af andre årsager ikke har mulighed for at forlade dit hjem

Ældre Hjælper Ældre i Augustenborg

By	Navn	Kontakt
Augustenborg, Fynshav	Hanne Grønborg	74 47 40 77 20 96 89 29 hgronborg@yahoo.dk
Augustenborg, Fynshav	Ulla L. Pedersen	31 33 04 96 ulla72lindebjerg@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 Kommune	Ellen Iversen	40 54 41 36 elleniversen47@gmail.com





Sønderborg Kommune
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg
T: 88 72 64 00
E: post@sonderborg.dk
W: sonderborgkommune.dk