



Frivillige sociale og sundhedsfremmende tilbud

Distrikt Alssund

Sønderborg

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

Netværkshuset5

Aflastning af pårørende og støtte til uhelbredeligt syge

Røde Kors6

Besøgstjenesten

Røde Kors7

Ældre Sagen7

Bisiddere

Omsorgsklubben OK-Sønderborg8

Ældre Sagen8

Sozialdienst Nordschleswig8

Hjælpende Hænder

Blæksprutterne 10

Ældre Sagen 10

Indkøbsbussen

Omsorgsklubben OK-Sønderborg 12

IT hjælp i hjemmet

Ældre Sagen 13

Mobil IT Service

Blæksprutterne 13

Motion – Stol på Motionen

Stol på Motionen 15

Motionsvenner

Ældre Sagen 16

Motion – træn dig glad

Ældre Sagen 16

Telefontjernen

Ældre Sagen 17

Sociale fællesskaber for ældre og borgere med særlige behov

Aktive Ældre 18

Omsorgsklubben OK-Sønderborg 18

Nørager Fritidsklub "Club 35" 19

Foreningen Købmandsgården 20

Netværkshuset – for mennesker med demens og deres pårørende 20

Vi ringes ved

Nørager Fritidsklub "Club 35" 21

Vågetjenesten

Røde Kors 22



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

By	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 forsikringselskab 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

Blæksprutterne

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

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	Søs Kinnerup Lindberg	30 26 46 66 kinnerup6440@gmail.com

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, vinduespudding, havearbejde eller snerydning.

Hjælpen er gratis.





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.

Omsorgsklubben OK-Sønderborg

By	Navn	Kontakt
Sønderborg/Broager tirsdag ulige uger.	Steen Asmussen	74 42 07 03 mail@ok-sonderborg.dk





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 plejecentre 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

Område	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Søsser Buch Outzen	26 11 80 40 buchoutzen@icloud.com
Mølleparkens Plejecenter	Onsdag kl. 10.15	
Tandsbjerg Plejecenter	Tirsdage lige uger kl. 10.15 Onsdag kl. 14.00	
Dybbøl Plejecenter	Mandag kl. 10.15	



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

Motion – træn dig glad

Skånsom motion - hvis du er begyndt at få lidt problemer med balancen, eller hvis du går dårligt og har brug for støtte, eller hvis du vil styrke din smidighed og kondition og samtidig foretrækker at motionere på en skånsom måde - så kan stolemotion være løsningen.

Et typisk stolemotionsforløb varer en time, og du vil blive ført gennem en række øvelser, der giver dig en alsidig træning. Du får styrket din kondition, dine muskler, din bevægelighed og din balance.

Ældre Sagen

By	Navn	Kontakt
Sønderborg	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 ekhedemann@icloud.com

Motionen afholdes hver onsdag i Frivillighedens Hus fra kl. 10.00 – 11-00



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.

Ældre Sagen

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



Sociale fællesskaber for ældre og borgere med særlige behov

Der afholdes forskellige aktiviteter i løbet af ugen i Sønderborg, hvor der drikkes kaffe, afholdes aktiviteter, udveksles erfaringer og interesser.

Aktive Ældre

Sted	Navn	Kontakt
Frivillighedens Hus	Ellen Fredensborg	61 34 83 05 ellenfred@outlook.dk

Foreningen tilbyder hygge og sociale arrangementer for ældre og gangbesværende. Aktiviteterne er med udgangspunkt i at forbedre de ældres forhold og livskvalitet fx:

- porcelænsmaling
- knipling
- strikkecafé
- kortspil
- lotto
- stavgang
- syning

Foreningen holder lukket i Påsken, Pinsen og i sommerferien.

Omsorgsklubben OK-Sønderborg

Sted	Navn	Kontakt
Frivillighedens Hus	Steen Asmussen	74 42 07 03

Omsorgsklubben tager sig af ældre, lettere handicappede og førtidspensionister m.fl. Bruger du kørestol, rollator eller på andre måder er gangbesværet er dette ingen hindring for at deltage i foreningens aktiviteter som fx:

- grill-eftermiddage
- lottospil
- busture
- høstfest
- mortensaften
- oktoberfest
- pinsebrunch



Nørager Fritidsklub "Club 35"

Sted	Navn	Kontakt
Nørager afd. 35 og - i Frivillighedens Hus	Inga Skovlund	40 57 89 87 herluf.chr.j@gmail.com

Foreningen tilbyder hygge og sociale arrangementer for ældre og gangbesværende beboere og borgere i Sønderborg om omegn. Aktiviteterne er med udgangspunkt i at forbedre de ældres forhold og livskvalitet fx:

- bankospil
- strikkecafé
- modeaften med genbrugstøj
- yoga
- dufte-creme og fodplejeaften
- julemarked
- smykke og taskeaften
- spisning og dans

Foreningen Købmandsgården

Sted	Navn	Kontakt
Dybbøl den gl. Bülowsskole	Rasmus Caspersen	23 32 40 96 rasmusc1942@hotmail.com

Foreningen tilbyder træning og aktiviteter for apopleksiramte. Aktiviteterne er med udgangspunkt i ønsker, behov og emner fx:

- IT
- Vævning
- Gymnastik
- Syning
- Madlavning
- Træarbejde
- Friluftsliv

Netværkshuset – for mennesker med demens og deres pårørende

Sted	Navn	Kontakt
Palmosehuset i Dybbøl	Wiwi Christensen	40 11 66 23 wiwi.christensen@gmail.com

Der afholdes forskellige aktiviteter i løbet af ugen i Palmosehuset i Dybbøl by, hvor der drikkes kaffe, afholdes aktiviteter, udveksles erfaringer og interesser.

Netværkshuset er en frivillig forening for alle, der lever med demens i hverdagen, eller på anden måde er interesseret i, at skabe et godt liv for mennesker med demens.

- Café eftermiddage med sang og musik
- Foredrag
- Udflugter i lokalområdet
- Krolf



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 Sønderborg 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

Nørager Fritidsklub ”Club 35”

Område	Navn	Kontakt
Sønderborg Kommune	Inga Skovlund	40 57 89 87 herluf.chr.j@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

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





