

Bisidder



Du kan få en bisidder til vigtige samtaler hos læge, kommune, bank eller lignende.

Det kan være svært at holde styr på alle de detaljer, der har betydning for vores hverdag



Kontakt:
Ella Thomsen
31209831

Besøgs- og motionsven



Hvis du har brug for én til at støtte dig i at "komme lidt ud" - eller bare spadsere en tur, så kontakt os...

Du kan få besøg af en motionsven hjemme i din stue. Du kan også få be-

søg i hjemmet, hvis du bare har behov for en hyggesnak.

"Besøgs- og motionsven" er gratis og du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen.



Kontakt:
Karen Johannesen
23217328

Telefonstjernen



Vil du gerne have en tryk start på dagen ?

Så kan du få stor glæde af et tryghedsopkald.

Du bliver ringet op hver morgen af en vore frivillige.



Kontakt:
Grethe Christensen
75321831
51267804

Ældre Sagen

Grindsted Lokalafdeling

HUSK I NÆSTE MÅNED...

HOLD
GODT ØJE MED
DENNE ANNONCE....
DEN SIDSTE UGE I
MÅNEDEN

|

 **Ugeavisen**
GRINDSTED

Ældre Sagen

Grindsted Lokalafdeling

tilbyder - pr. 1. januar 2021:

Bisidder



Indkøbshjælp



Besøgsven hos demensramte



Telefonstjernen



Motionsaktiviteter



Den hjælpende hånd



Besøgs- og motionsven

Motion på Mødestedet



**Ældre Sagens
"STOLE-MOTION"**
Mandag fra 9⁰⁰ - 10⁰⁰

Gymnastikken foregår både stående og siddende på stole.

Hele kroppen arbejdes igennem, smidighed, kondition, balance og styrketræning. Det sociale samvær vægtes højt



**Ældre Sagens
"HOLD-MOTION"**
Tirsdag fra 9⁰⁰ - 10⁰⁰

Kom og motionér dig til en lettere hverdag...

Vi træner kroppen godt igennem med tanke på smidighed og muskelstyrke.

Der vil desuden være fokus på "pulsens op" og balance.

Gennem sjov motion, der giver smil, grin og sammenhold, holder vi hjernen skarp.



**Ældre Sagens
"FITNESS-HOLD"**
Onsdag fra 9³⁰ - 11⁰⁰

Dette fitness-hold er for pensionister, der gerne vil i gang. For dem, der gerne vil i gang med motion og styrketræning.

Der er instruktør på i dette tidsrum.

Brugen af fitnessmaskiner koster 5 kr. pr. dag.



Kontakt:
Hanne Landstrøm
30643315

Har du lyst til at blive
FRIVILLIG ?

...eller ønsker du at få hjælp
fra en af vore
frivillige...



Kontakt:
Annie Ladegaard
61720042

Den hjælpende hånd



Har du en lille praktisk opgave, du ikke selv kan klare...

Så spørg om vi kan hjælpe



Kontakt:
Ove Christensen
21226485

Indkøbshjælp



Har du brug for hjælp, når du skal ud at handle... ?

Vore frivillige indkøbsvenner tilbyder ledsagelse og kørelejlighed.

Indkøbene gælder til en dagligvarebutik en gang om ugen eller efter aftale.

Brugeren skal være med på indkøb. Indkøbshjælpen er gratis - og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen.



Kontakt:
Gertrud Sørensen
29744457

Besøgsven hos demensramte



Besøget tilbydes familier, hvor den ene part er ramt af demens - eller til enlige demensramte



Kontakt:
Grethe Christensen
75321831
51267804