

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

Besøgsven



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.

"Besøgsven" 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. august 2022:

Bisidder



Besøgsven



Indkøbshjælp



Telefonstjernen



Besøgsven hos demensramte



Motionsaktiviteter



Den hjælpende hånd

Motion på Mødestedet



Kontakt:
Hanne Landstrøm
30643315



Ældre Sagens "STOLE-MOTION"

Mandag fra 9⁰⁰ - 10⁰⁰
Irma Lambertsen: 40422698
Jenny Kjærsgaard: 30332528

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 10⁰⁰ - 11⁰⁰
Gitte Madsen: 30331416
Lone Bjørn: 20150780

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 10⁰⁰ - 11⁰⁰
Karen Marie Gade 22 80 50 66
Else Hansen: 23 61 54 79

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

Der er instruktør på i dette tidsrum.

Brugen af fitnessmaskiner koster 5 kr. pr. dag.

Kunne du tænke dig at
blive
FRIVILLIG ?



Kontakt:
Lone Bjørn
20 15 07 80

eller

Troels Gydm
40 19 46 35

Besøgsven hos demensramte



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



Kontakt:
Grethe Christensen
75321831
51267804

Denne folder er udgivet - juli 2022

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