

Ældre  Sagen

# Ældre Sagens tilbud:

Ledsagerordning

Aflastningsordning

Bisidderordning

Tryghedsopkald

Sorg- og samtalecafé

Motionsven

Besøgsven

Skubbere

Våge- og tryghedstjeneste

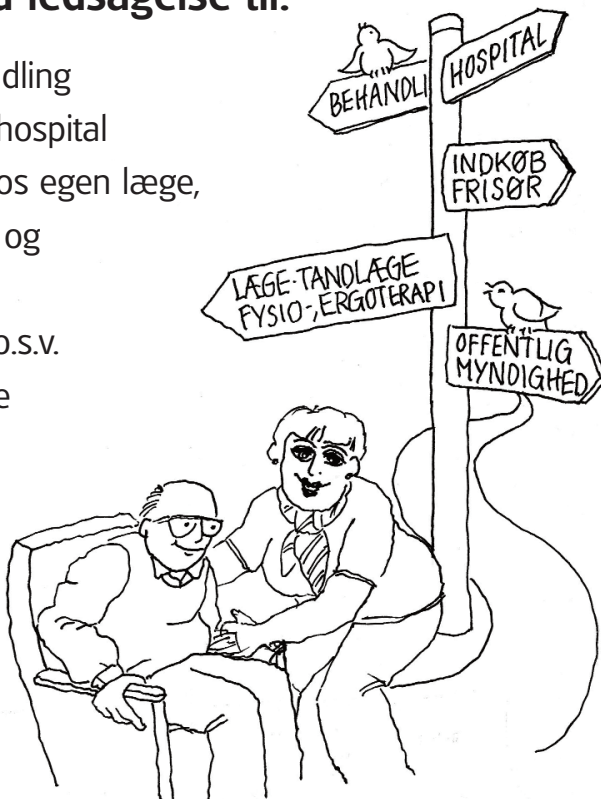
En hjælpende hånd

Cykelture

# Ældre Sagens ledsage-tilbud

Ældre Sagen tilbyder dig assistance  
 og tryghed med ledsagelse til:

- \* ambulant behandling
- \* indlæggelse på hospital
- \* konsultationer hos egen læge,  
 tandlæge, fysio- og  
 ergoterapeut
- \* til indkøb, frisør o.s.v.
- \* samt til offentlige  
 myndigheder



## Formålet er:

- at skabe tryghed og yde omsorg for ældre, som ønsker eller har behov for en ledsager.

Ved planlagt indlæggelse er der mulighed for:

- \* Ledsagelse ved indlæggelse og evt. samtale.
- \* Ledsagelse ved udskrivelse til hjemmet.

## Hvordan får jeg kontakt med en ledsager?

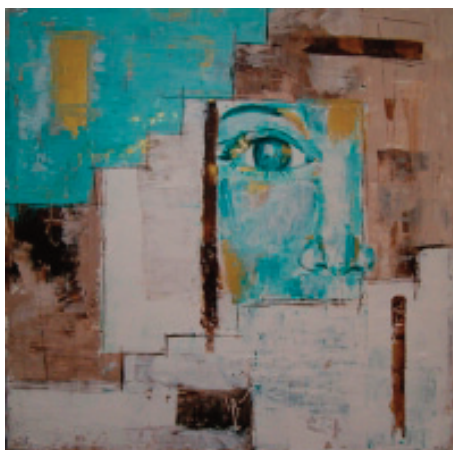
**Henvendelse til: Dorte Houmøller**  
Tlf. 21 42 99 31  
E-post: [lyby@mail.dk](mailto:lyby@mail.dk)



Ældre @ Sagen

# Ældre Sagens aflastnings-ordning

Ældre Sagen tilbyder aflastning  
af pårørende til hjemmeboende  
lettere demente.



[janekaptain.dk](http://janekaptain.dk)

*- Glem ikke dem der glemmer -*

## Formålet er:

- at give pårørende tilbud om at blive aflastet og få et tiltrængt pusterum.
- at den frivillige tilbyder at være i hjemmet, så den pårørende får rum til at gå på indkøb, besøge venner, gå til møder eller foretage helt andre gøremål. Tilbuddet gælder selvhjulpne demensramte.

Et tilbud til borgere med hukommelsesproblemer og deres pårørende er Café Solstrejf der afholdes hver onsdag kl. 13.30 - 16.30 i Skive Sundhedshus, Kompagnigade 3, plan 4, indgang i tårnet. Der foregår forskellige aktiviteter i Caféen, og der er altid demenskyndigt personale til stede.

## Hvordan får jeg kontakt med en frivillig?

### Henvendelse til: **Gunhild Tveen Rasmussen**

Tlf. 20 86 44 65 eller 97 52 44 65

E-post: [gunhildtveen@gmail.com](mailto:gunhildtveen@gmail.com)

# Dagligt tryghedsopkald tilbydes

Hvad er et tryghedsopkald?



Når man er med som bruger i vores tilbud om tryghedsopkald ringer en af vores frivillige op hver dag mellem kl. 8.30 og 9.00 for at høre, om du har det godt og alt står vel til.

Skulle du ikke tage telefonen, undersøger vi, om der er noget galt og tilkalder hjælp, hvis det er nødvendigt.

## **Tryghedsopkald er gratis**

og henvender sig til alle enlige borgere.

Man behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen for at være med i tryghedsopkald.

### **Stilles der krav til brugeren?**

Ja, husk at give besked, hvis du ikke ønsker eller kan tage imod opkald en dag eller i en periode.

### **Ønsker du et tryghedsopkald**

#### **Kontakt:**

**Dorthe Thomassen**

på Tlf. 97 53 58 45 - 40 21 03 45

E-post: [do.an@os.dk](mailto:do.an@os.dk)

**eller til Kirsten Pedersen**

på Tlf. 97 52 16 10 - 29 82 28 11

E-post: [kirstenpedersen@mail.tele.dk](mailto:kirstenpedersen@mail.tele.dk)

# Sorg- og samtalecafé

Et tilbud til dig, der har mistet et kært og elsket menneske.

Vi er en gruppe frivillige, som gerne vil dele vore tanker og følelser med dig – hvor vi frit kan sætte ord på:

- sorgen
- følelsen af forladthed
- modløshed
- tomhedens følelser
- den ændrede tilværelse
- at tale med andre, som også har mistet
- at finde vej gennem sorgen og se andre og nye muligheder.

Vi mødes i trygge rammer, hvor vi frit kan snakke – lytte - hjælpe – og støtte hinanden.





Der er mulighed for individuelle samtaler eller gruppesamtaler.  
Der er ingen terapi eller behandling – vi mødes som  
medmennesker, der vil hinanden. Vi har alle tavshedspligt.  
Har du lyst til at være sammen med os – så ring til:

**Gunhild Tveen Rasmussen**

Tlf. 20 86 44 65 eller 97 52 44 65

E-post: [gunhildtveen@gmail.com](mailto:gunhildtveen@gmail.com)

**Berit Schmidt**, Tlf. 26 15 14 71

E-post: [bpschmidt@email.dk](mailto:bpschmidt@email.dk)

Ældre  Sagen

# “Skubbere”

Er du kørestolsbruger,  
og kniber det med ledsagere fra  
familie- og vennekredsen  
til en tur i det fri, så kontakt  
Ældre Sagens “skubbere”.



## Formålet er:

- at give dig mulighed for at komme ud i den friske luft - nyde naturen eller måske komme på indkøb.

## Kontaktpersoner:

### **Erik Bech Hansen**

Tlf. 29 60 61 97

E-post: erikbeha@gmail.com

### **Gunnar Pedersen**

Tlf. 21 43 30 68

E-post: gun9810@gmail.com

### **Erik Teglgard**

Tlf. 30 18 89 96

E-post: petuniavej116@gmail.com

# Motionsven

Musklerne og kroppen skal bruges og holdes i gang hele livet.



Savner du at bevæge dig og få rørt dine muskler?  
Har du svært ved at gøre det, fordi du ikke er så mobil længere?

**Så er en motionsven noget for dig!**

## Formålet er:

- at tilføje dig velvære, energi, overskud og godt humør.

Styrker muskler, knogler og led.

Nedsætter risikoen for livsstilssygdomme.

Modvirker psykiske problemer som stress og depression.

Giver kroppen en naturlig træthed og forbedrer søvnen.

**Den frivillige motionsven** kommer ud i dit hjem ca. 1 time een gang om ugen og laver lettere motion sammen med dig.

### Hvem kan få en motionsven?

Du er ældre og bor i eget hjem.

Du er f.eks. gangbesværet, har dårlig balance, føler ikke du har de kræfter, du havde tidligere.

### Kontakt:

**Ellen Mehlsen**

Tlf: 28 71 46 85

E-post: [ellenmehlsen@privat.dk](mailto:ellenmehlsen@privat.dk)

# Besøgsven

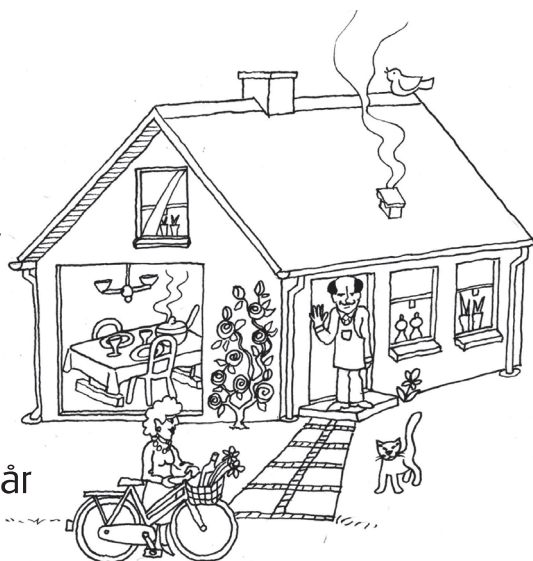
**Har du lyst til at få besøg af en, du kan tale med om dine interesser?**

Har du det, kan du rette henvendelse til Ældre Sagen, som vil finde en frivillig til at besøge dig. Besøgsvenner er frivillige og ulønnede medlemmer af Ældre Sagen, som har lyst og overskud til at lytte til deres besøgsværter.

## Hvad skal vi tale om eller lave?

I får en snak over kaffen, går en lille tur, læser avisen, spiller kort eller hvad I nu har lyst og kræfter til.

I aftaler indbyrdes, hvornår og hvor tit, I vil mødes.



## Formålet er:

- at være sammen med én.

**Kontakt: Ellen Mehlsen**

Tlf: 28 71 46 85

E-post: ellenmehlsen@privat.dk

**Dorthe Houmøller**

Tlf: 21 42 99 31

E-Post: lyby@mail.dk

# Bisidder

Enhver har ifølge forvaltningsloven ret til at have en bisidder med ved visitering af offentlige ydelser.

Det kan være samtale med kommunens visitatorer, om hjemmehjælp eller andre ydelser.

**Kontakt: Erik Bech Hansen**

Tlf. 97 52 04 04 / 29 60 61 97

E-post: erikbeha@gmail.com

**Jørgen Bendsen**

Tlf. 60 53 26 56

E-post: bendsen@os.dk

Ældre  Sagen

# En hjælpende hånd

Har du små, praktiske problemer i dagligdagen?

**Kontaktperson:** Niels Anker Jørgensen, Tlf. 22 79 67 17

Bjarne Petersen, Tlf. 97 52 61 01

## Vågetjenesten

- på Fur og i Seldeområdet

Mange ældre og uhelbredeligt syge ønsker at dø i eget hjem i de vante omgivelser. Våge- og tryghedstjenesten tilbyder at være tilstede i den sidste svære tid. Desuden tilbyder vi at formidle tryghed og nærvær, hvis man i perioder føler uro, angst, ensomhed m.v.

Våge- og tryghedstjenesten består af modne og erfarne mennesker, som har den opfattelse, at intet menneske

bør være alene i den sidste stund. Tilbuddet er også gældende for beboere på ældrecentrene. Våge- og tryghedstjenesten rekvireres af vagthavende sygeplejerske.

**Kontaktpersoner:**

Elin Krabbe-Poulsen

Tlf. 96 83 30 00/71 78 20 76 eller

Anna Grethe Thise,

Tlf. 28 71 80 12.

## Ældre Sagens cykelhold

Ældre Sagen har flere hold cyklister på langtur hver sommer - med forudgående træning. Muligheden for at deltage foreligger.

**Kontakt:** Knud A. Sørensen, Tlf. 61 28 66 83

E-post: [toveknudsoerensen@gmail.com](mailto:toveknudsoerensen@gmail.com)



# Ældre Sagens Rickshaw cykler

Via fondsmidler fra henholdsvis Spar Vest Fonden og Spar Midt Vestfondene har lokalafdelingen været i stand til at indkøbe 3 rickshaw cykler.

Cyklerne står fast placeret på henholdsvis Plejecenter Møllestien, Plejecenter Marienlyst og Jøbjerg Ældrecenter.

Lokalafdelingens frivillige piloter gør det muligt for beboerne de pågældende steder samt beboerne på Skovbakkehjemmet, at komme ud i den friske luft på steder, de måske ellers ikke ville komme.

## Hvad er en frivillig?

Det er en interesseret, engageret og ulønnet person.

Den frivillige har været på Ældre Sagens kursus i socialhumanitære aktiviteter.

Den frivillige må **ikke** modtage gaver og have med penge at gøre i forhold til borgeren man hjælper.

Den frivillige kan **påtage sig** opgaver men **ikke pålægges** opgaver.

**Den frivillige har tavshedspligt.**

# Lidt om Ældre Sagen

Lokalafdelingens bestyrelse håber at denne folder vil inspirere til anvendelse af et eller flere af de mange forskellige tilbud.

**Får læseren af denne folder lyst at blive frivillig i Ældre Sagen, kan henvendelse ske til formanden eller til et af bestyrelsesmedlemmerne, hvor man kan få mere at vide om det at være frivillig i Ældre Sagen.**

**Som frivillig tilbydes man kurser i de forskellige aktiviteter.**

Om Ældre Sagen kan kort fortælles følgende:

Landsforeningen Ældre Sagen er stiftet i 1986, og foreningen er vokset ud af Ensomme Gamles Værn (EGV).

I skrivende stund (december 2019) har foreningen 888.787 medlemmer, og er dermed en af Danmarks største foreninger.

I Skive Kommune er der 2 lokalforeninger: Sallingsund og Skive-Spøttrup-Sundsøre der tilsammen har 8163 medlemmer. Som medlem af Ældre Sagen modtager man foreningens blade 6 gange om året. Et af dem hedder "Det Sker".

Heri kan man læse om lokalforeningens tilbud og arrangementer. Som medlem af Ældre Sagen kan man deltage i alle Ældre Sagens arrangementer over hele landet mod forevisning af medlemskort.

Det skal i øvrigt oplyses, at de aktuelle kontingentsatser er for et personligt medlemskab kr. 125,- halvårligt - og et familiemedlemskab koster kr. 205,- halvårligt og dækker 2 personer i husstanden.

Kontingentet fornyes i januar og juli.

Ældre Sagen arbejder for et godt liv for både nutidens og fremtidens ældre.

Jo flere medlemmer - des stærkere står Ældre Sagen - hvilket gælder såvel på landsplan som lokalt.

**M.h.t. kontakter vedrørende bridge, petanque, riffel- og pistolskydning, roning, lydavis og rådgivning / vejledning - IT-hjælp m.v.:**

**Se i bladet "Det Sker" eller kontakt formanden.**

## **Ældre Sagens bestyrelse i Skive-Spøttrup-Sundsøre**

**Ellen Mehlsen, formand,**

**E-post:** ellenmehlsen@privat.dk. Tlf. 28 71 46 85

**Hans Erik Nielsen, næstformand,**

**E-post:** juels2@mail.dk Tlf. 22 23 16 01

**Dorthe Thomassen, bestyrelsesmedlem**

**E-post:** do.an@os.dk, Tlf. 40 21 03 45

**Dorte Houmøller, bestyrelsesmedlem**

**E-post:** lyby@mail.dk, Tlf. 21 42 99 31

**Kirsten Pedersen, bestyrelsesmedlem**

**E-post:** kirstenpedersen@mail.tele.dk, Tlf. 29 82 28 11

**Erik Bech Hansen, bestyrelsesmedlem**

**E-post:** erikbeha@gmail.com, Tlf. 97 52 04 04 / 29 60 61 97

**Kirsten Teglgård, bestyrelsesmedlem**

**E-post:** keteglgard@gmail.com, Tlf. 27 22 69 24

**Gunhild Tveen Rasmussen, bestyrelsesmedlem**

**E-post:** gunhildtveen@gmail.com, Tlf. 20 86 44 65

**Jørgen Bendsen, bestyrelsesmedlem, kasserer**

**E-post:** bendsen@os.dk, Tlf. 60 53 26 56

**Knud A. Sørensen, suppleant**

**E-post:** toveknudsoerensen@gmail.com, Tlf. 61 28 66 83

**Frits Ohrt, suppleant**

**E-post:** fo@skylinemail.dk Tlf. 97 53 54 53

**Helga Pedersen, tilknyttet bestyrelsen**

**E-post:** helgaped@gmail.com, Tlf. 21 43 55 49