

Ældre Sagens tilbud:

Sundhedsområdet.

Ledsagerordning

Aflastningsordning

Hygge-Snakke-Spiseordning

Bisidderordning



spar nord

Socialt humanitært område.

Tryghedsopkald

Livsmodsgruppen

Motionsven

Besøgsven

Skubbere

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.

Den frivillige må ikke 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.

Ældre Sagens ledsager-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.

Bisidder:

- * Enhver har ifølge forvaltningsloven ret til at have en bisidder med ved visitering til offentlige ydelser. Det kan være samtale med kommunens visitatorer om hjemmehjælp eller andre ydelser.

Ved behov for en bisidder kontakt: Erik Bech Hansen
tlf. 97 52 04 04 E-post: erikbeha@gmail.com

Hvordan får jeg kontakt med en ledsager?
Henvendelse til

Koordinator:

Dorte Houmøller

tlf. 30 31 43 93 / mobil: 21 42 99 31

E-post: lyby@mail.dk



Ældre Sagens aflastnings-ordning

Ældre Sagen tilbyder aflastning
af pårørende til hjemmeboende
lettere demente.



jane-kaptain.dk

- Glem ikke dem der glemmer -

Formålet med Ældre Sagens aflastning 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.

Hvordan får jeg kontakt med en frivillig?

Henvendelse til

Koordinator:

Gunhild Tveen Rasmussen

Tlf. 20 35 83 83

eller 97 52 44 65

E-post: gunhildtveen@gmail.com

Ældre Sagens Hygge-snakke-spise- ordning

Ældre Sagen tilbyder hygge og selskab i dit hjem eller på det lokale ældrecenter.

Ring på tlf. 23 40 53 53

Til koordinator

Rita Pedersen

- så taler vi

om det.



Formålet er:

- at give dig, der bor alene, mulighed for at nyde fællesskabet sammen med en ven.

Godt selskab - giver gode oplevelser - giver bedre helbred - giver større livskvalitet.

Ældre Sagen har et godt tilbud:

Drikke kaffe og/eller spise i eget hjem.

Drikke kaffe på det lokale ældrecenter.

Drikke kaffe, spise og deltage i fælles arrangementer på det lokale ældrecenter.

Vælger du tilbuddet på ældrecentret, vil du blive afhentet af en frivillig, der også vil følge dig hjem. Maden til den frivillige er ikke forbundet med udgifter for den ældre.

Hvordan får jeg kontakt med en frivillig?

Ring til koordinator:

Rita Pedersen

Tlf. 23 40 53 53 eller 41 42 79 11

E-post: ritped@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, ringer du til:

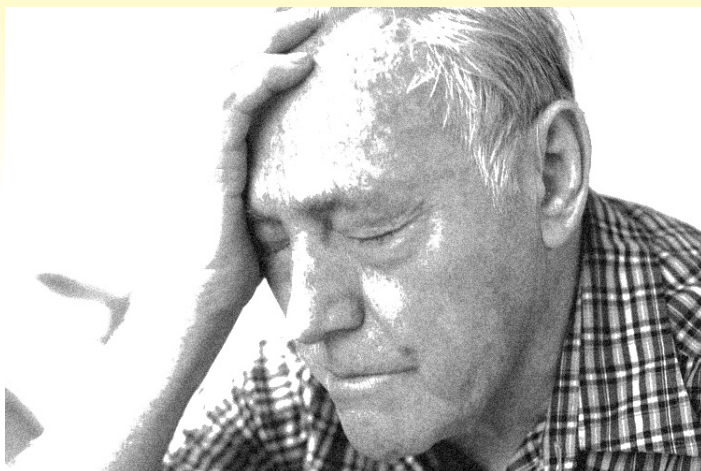
Dorthe Thomassen

på tlf. 97 53 58 45

eller til Kirsten Pedersen

på tlf. 97 52 16 10

Livsmods- grupper



Tilbud til personer der har mistet.
Om sorgen, det forandrede liv og mulighederne
for at skabe nye relationer.

En livsmodsgruppe er et frirum, en helle, hvor man ikke behøver at skjule sine svære og tunge følelser overfor andre.

I livsmodsgruppen støtter og opfordrer man hinanden til at sætte ord på modløsheden, forladtheden og tomhedens følelser.

I en livsmodsgruppe sætter man sig udenfor omgivelsernes krav om "at nu må man snart se at komme videre", her afgør man selv, hvor meget eller hvor længe man kan eller bør sørge over tabet.

Det bliver ofte til meget konstruktive "møder" - i betydningen gensidig inspiration til at leve det nye liv, som den nære familie eller omgangskredsen kan have svært ved at give plads til.

Kontaktpersoner:

Kirsten Pedersen

tlf. 2982 2811

E-post: kirstenpedersen@mail.tele.dk

Lene Jørgensen

tlf. 4030 7664

E-post: info@hvam-maskinstation.dk

“Skubbere”

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



Bliv frivillig "skubber"

Lige nu er skubbetilbuddet forholdsvis nyt, men bliver efterspørgslen stor, kan vi komme til at mangle frivillige "skubbere".

Er det noget for dig at ville yde assistance til kørestolsbrugere, som gerne vil ud en tur, så ret henvendelse til én af de 3 nævnte:

Erik Bech Hansen

Tlf. 97 52 04 04

E-post: erikbeha@gmail.com

Gunnar Pedersen

Tlf. 21 43 30 68

E-post: gun9810@gmail.com

Gunnar og Erik tilbyder at være "skubber" på en tur ud i naturen - eller på en indkøbstur.

Skubbetilbuddet er ligesom Ældre Sagens øvrige social-humanitære tilbud **gratis**.

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 med en motionsven.

Giver 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.

Hvordan kommer jeg i kontakt med en motionsven?

Ring til Ellen Mehlsen

Tlf: 97 52 85 29

E-post: ellenmehlsen@privat.dk

eller Dorthe Thomassen

Tlf: 97 53 58 45

E-Post: do.an@os.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.

Hvis du vil have en besøgsven, skal du kontakte en af Ældre Sagens frivillige. En af dem vil sætte sig i forbindelse med dig for at tale med dig om dine interesser og behov, for det er vigtigt, at du får en besøgsven, som passer bedst muligt til dig.

Kontakt: Ellen Mehlsen

Tlf: 97 52 85 29

E-post: ellenmehlsen@privat.dk

eller Dorthe Thomassen

Tlf: 97 53 58 45

E-Post: do.an@os.dk

Er du interesseret i at **være frivillig besøgsven**, opfordrer vi dig til at tale med en af kontaktpersonerne eller formanden.

Ældre Sagen tilbyder kurser i de forskellige frivillige opgaver.