

RUDEN

Seniorernes blad i Aabenraa Kommune

– et blad fyldt med sommer-
aktiviteter og tilbud til dig!



Årgang 30 · Nr. 1 · maj 2023

Indholdsfortegnelse:

Side 3:	Nyt fra Seniorrådet
Side 3:	Kom og vær med til Seniorrådets årsmøde 2023
Side 4:	Tema: Vi gør en forskel – et medlem af Seniorrådet fortæller...
Side 5:	"Et sundt og trygt ældreliv"
Side 6:	§79, §18 og Lokale møder
Side 7:	I Tinglev og Aabenraa testes ny måde at organisere hjemmeplejen
Side 8:	Invitation til borgermøde om "Det Gode Ældreliv"
Side 9:	Tema: Drømmen om bæredygtige demensvenlige lokalsamfund
Side 10:	Nabo gjorde dagens gode gerning
Side 11:	Lad dig ikke narre af tyven!
Side 11:	Velkommen til det lokale fællesskab
Side 12:	Ny metode medvirker trivsel på plejehjemmene
Side 13:	Vind i håret
Side 14:	Sommer på skinner i Aabenraa
Side 15:	Hellevad-Egved Pensionistforenings nye Duo cykel
Side 16:	Nyt fra 60+ Aktiv
Side 18:	Ledige ældre- og handicapvenlige boliger
Side 19:	Nyt fra Handicaprådet
Side 19:	Aktivitetssider
Side 24:	Værd at gemme

Forsidemotiv: Colourbox

Layout Ruden:

Laila Lorenzen (LL Grafisk Design)

Frivillig: Margit Bladt

Tryk & distribution:

Strandbygaard Grafisk A/S

Oplag: 27.800 eksemplarer

husstandsomdelt i

Aabenraa Kommune

Dieter Johannsen*
Formand /ansv. redaktør
tlf. 5121 0109
dieterjohannsen@hotmail.com

Hans Christian Bock*
tlf. 2334 1026
h.c.bock@mail.dk

Karsten Kjeldsen
tlf. 2337 9871
karstenkjeldsen@stofanet.dk

Sønnick Andresen
Tlf. 3132 1547
sa@netfiber.com

Hans Kristian Wollesen
tlf. 6127 2550
karinkristian@gmail.com

* Medlem af Rudens redaktionsudvalg

Ina Maretti Leiberg
tlf. 2381 5737
inamaretti@email.dk

Annette Frederiksen
tlf. 2252 0633
annettefrederiksen75@gmail.com

Lise Christensen*
tlf. 3063 7970
jensalise@os.dk

Torben Enevoldsen*
tlf. 2993 0664
torben.enevoldsen@gmail.com

Ingrid Nielsen
tlf. 2583 3285
ingrid.erland@gmail.com

Kommende udgivelser 2023:

- November

Indleveringsfrister 2023:

- 18. september

Indlæg sendes til:

RUDEN
c/o Aabenraa Kommune
Social & Sundhed / Sekretariatet
Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa
sroep@aabenraa.dk

OBS! Hvis du ikke modtager Ruden, skal du rette henvendelse til distributøren: FK Distribution A/S, tlf. 7010 4000 – kvalitet@fk.dk

Redaktionen påtager sig intet ansvar for manuskripter eller billeder, der indsendes uopfordret. Materialer fra Ruden må kun citeres/offentliggøres efter forudgående aftale med redaktionen.

Materiale og billeder, som sendes til offentliggørelse i Ruden, skal overholde persondataloven. Det betyder, at genkendelige personer, der optræder i tekster og på billeder, skal give tilladelse til, at materialet bringes i Ruden. Det er forfatterens ansvar at indhente mundtligt eller skriftligt samtykke, inden materialet sendes til redaktionen.

Handicaprådet

Brugerrepræsentation:

Formand Helle Hansen
tlf. 2617 5509
hyggehunden@gmail.com

Hans Kristian Wollesen
tlf. 6127 2550
karinkristian@gmail.com

Kaj Westphal
tlf. 2217 6505
westphal.kw@gmail.com

Jonna Holm
tlf. 7466 6441 / 6172 0649
jah@svenet.dkm

Mette Strojek
tlf. 2532 0702
mettesmirror@privat.dk
mes@dkblind.dk

Politisk repræsentation:

Michael Christensen (F)
tlf. 2330 3346
mc@aabenraa.dk

Jan Køpke Christensen (D)
tlf. 4078 7913
jkch@aabenraa.dk

Rasmus Elkjær Larsen (C)
tlf. 2362 1010
rel@aabenraa.dk

Nyt fra SENIOR RÅDET



Formand Dieter Johannsen,
Seniorrådet i Aabenraa Kommune

Bladet Ruden udkommer i dette år af økonomiske årsager kun to gange. Vi arbejder dog på, at der igen fra 2024 kan blive tale om 3 udgivelser. Det gør vi bl.a. også, fordi bladet er en væsentlig faktor i styrkelsen af Seniorrådets synlighed i vores kommune.

Øget synlighed

I Seniorrådet får vi tilbage-meldinger, at vi ikke er synlige nok, og at der ofte forekommer en forveksling mellem Aabenraa Kommunes Ældreråd (Seniorråd)

og Ældre Sagen. Derfor hedder vi jo også Aabenraa Kommunes Seniorråd. Men til trods for det, sker der jævnligt en forveksling.

På vejen til mere synlighed, deltager vi igen i år på et borgermøde sammen med Social- og Seniorudvalget om kommunens fremtidige ældrepolitik. Datoen for dette års borgermøde er fastlagt til den 8. juni 2023 – du kan læse mere herom på side 8 her i bladet – husk at alle er velkomne!

Seniorrådet prøver tillige efter sommerferien noget nyt med lokale borgermøder i de 5 "gamle" kommuner. Datoen er fastlagt til den 16. august 2023. Læs mere om møderne her i bladet på side 6.

Endnu en aktivitet der bør fremhæves, er rådets populære årsmøde. En arbejdsgruppe beskæftiger lige nu med at lave et spændende program færdigt. Sidste år kom der over 150 borgere, så vi måtte sætte et loft på tilmeldingen. Nedenfor kan du læse mere om årsmødet og tilmelding hertil.

Bredt samarbejde

Seniorrådet arbejder hovedsagelig hjemme i Aabenraa Kommune, men vi deltager også i konferencer og kurser om ældrepolitikken. Om muligt er vi derfor gerne med når hhv. Danske Ældreråd og Regionsældrerådene afholder årsmøder samt konferencer o.lign.

Vi har en rigtig god dialog med Social- og Seniorudvalget samt Sundheds- og Forebyggelsesudvalget både på ældreområdet og på budgetområdet. Et lignende godt samarbejde er ved at blive etableret med udvalget for Plan, Teknik og Landdistrikter, da vi også arbejder med en del emner indenfor dette område.

Som det jo står i vejledningen om vores arbejde: "Vi skal høres om alt i kommunen, der vedrører 60+ borgerne". Vores Seniorråd er flittigt, så det skal vi nok klare.

Jeg håber på et godt og talrigt fremmøde både til borgermødet i forsommeren, de lokale møder til sommer og til årsmødet i efteråret!

Kom og vær med til Seniorrådets årsmøde 2023

Onsdag den 20. september 2023

kl. 14.00 afholder Seniorrådet sit årsmøde på Holbøl Landbo-hjem, hvor vi er klar til nogle hyggelige timer med både orientering om rådets arbejde i det forgangne år, musikalsk underholdning med fællessang, interessante indlæg relateret til livet som senior – og sidst men ikke mindst god mad og et dejligt samvær i godt selskab.

Det koster kun 100 kr. at deltage, og prisen er inklusiv både kaffe & kage samt aftensmad med enten en vand, øl eller et glas vin.

Foreløbigt program

- Velkomst og formanden for Seniorrådets beretning
- Orientering om arbejdet i Seniorrådets underudvalg og arbejdsgruppe
- Kaffe med kage
- Underholdning med duoen Anna og Polle fra Løjt.
- Diverse seniorrelaterede indlæg
- Spisning: Kong Fiddes livret, plus en øl, vand eller vin
- Afslutning: Farvel og tak.

Tilmelding

Da der er tale om et begrænset antal pladser kræves der tilmelding til arrangementet.

I slutningen af august kan du i Aabenraa Ugeavis under siden: "Kommunen informerer" få flere oplysninger om tilmelding og betaling for din deltagelse.

Med venlig hilsen

Årsmødegruppen:

Lise Christensen,

Annette Frederiksen, Ina Maretti Leiberg og Indrid Nielsen.

Vi gør en forskel

– et medlem af Seniorrådet fortæller...



Ina Maretti Leiber,
Seniorrådet i Aabenraa Kommune

Jeg er et af de "nye" medlemmer af Seniorrådet, idet jeg er tiltrådt efter valget i 2021. Der var tale om et fredsvalg, da der desværre ikke var flere opstillet end der er medlemmer i rådet.

Der er nu gået godt og vel et år, og jeg synes det har været meget interessant at få indblik i de mange ting, som vi i Seniorrådet bliver involveret i. Man får helt bestemt udvidet sin horisont på ældreområdet og bliver bekendt med, hvad der rører sig inden for alt, hvad der vedrører den store gruppe af borgere i Aabenraa Kommune som er 60+.

Lær os at kende!

Selv om loven om ældreråd blev vedtaget i Folketinget i 1995 og trådte i kraft i 1997, så er det desværre stadig en stor udfordring, at mange ikke kender til Seniorrådet og dets arbejde. Vi oplever ofte, at borgere tror, at Seniorrådet og Ældresagen er det samme. Netop for at undgå denne forveksling, har vi her i Aabenraa valgt at kalde os Seniorrådet. Det er vigtigt at bemærke, at Seniorrådet er upolitisk.

Rådet samarbejder med kommunalbestyrelsen, og vi skal høres i alle spørgsmål og beslutninger der vedrører gruppen af borgere på 60+. Det vil sige, at vi kan beslutte os for, at afgive et høringssvar, hvis der er noget, som vi har et ønske om ændringer eller tilføjelser til. Dette var fx tilfældet, da vi blev præsenteret for kommunens mobilitetsplan, der som overskrift angav, at alle skulle cykle. Det var vi naturligvis ikke helt enige i.

I Seniorrådet arbejder vi med nogle udvalg, hvor vi beskæftiger os med mere målrettede ting. Der er følgende udvalg: Trafik og byplanlægning, Bygge- og boligudvalg, Sundhed, Miljø og madservice, Bladudvalget (seniorbladet Ruden) og §79 udvalget, der vurderer ansøgninger om tilskud til forbyggende aktiviteter for ældre. Desuden har vi nedsat en række arbejdsgrupper, som fx planlægger vores årsmøde, lokale møder og deltagelse i tværfaglige aktiviteter m.m.

"Kæpheste"

Mine mere specielle interesser er trivsel, en velfungerende hverdag, muligheder og aktivitet for alle os ældre. Jeg sidder derfor i de udvalg, som specielt har fokus på disse ting, nemlig udvalget for sundhed, trivsel og mad samt §79 udvalget.

En af Seniorrådets mærkesager var at bevare klippekortet i dets fulde omfang, hvilket næsten lykkedes. Det er jeg meget glad for.

Desuden er jeg med i den arbejdsgruppe der planlægger Seniorrådets årsmøde og dette arbejde skrider godt frem. Jeg er sikker på, at vi i lighed med

sidste år, får strikket en dejlig dag sammen, og jeg vil her gøre opmærksom på, at ALLE som er 60+ er så hjerteligt velkomne til at tilmelde sig. Årsmødet er fastsat til onsdag den 20. september 2023 på Holbøl Landbohjem. Der vil være underholdning, fællessang, informationer, spisning og kaffe. Man betaler selv et symbolsk beløb for spisning inkl. en genstand. Se information om tilmelding her i bladet.

Kom og mød os!

Jeg vil også gerne nævne vores lidt mindre lokalmøder, som finder sted forskellige steder i kommunen, hvor alle er velkomne til at møde op og få en snak med netop de medlemmer, som er valgt i de aktuelle områder. Selv deltager jeg i Rødekro, sammen med Hans Kristian Wollesen. Vi er at finde i Borgerhuset onsdag den 16. august 2023 mellem kl. 15 og 16.30. Vi har kaffe på kanden og kage til, og jeg håber, at mange vil benytte lejligheden til at hilse på os.

Sammen gør vi en forskel

Rådet har rige muligheder for at komme med input til politikerne, men er afhængig af en god dialog med de borgere, som det skal repræsentere. Vi opfordrer derfor borgerne til at komme med ideer, input, ønsker og behov af generel karakter. Med disse er rådet i stand til at udføre et bedre arbejde til gavn for seniorerne og sidste ende for os alle.

Vi er i Seniorrådet blevet hørt, og vi har haft mulighed for at afgive høringssvar fx i kommunens velfærdspolitik, forskellige kvalitetsstandarder, hjælpemidler,

velfærdsteknologi og hjemmebesøg. Ligesom vi har prøvesmagt maden, der produceres hos "Mad og Måltider" og leveres ud til de af kommunens borgere, som er visiteret til madordningen.

Personligt var jeg rigtig godt tilfreds med maden og positivt overrasket over den gode kvalitet. Vi har også fået en rundvisning hos "Mad og Måltider", hvor vi så, hvordan maden tilberedes, emballeres, opbevares osv. Her havde vi naturligvis også mulighed for at få svar på de spørgsmål, vi havde.

Vi er med – også på sidelinjen

Som nævnt er Seniorrådets synlighed noget vi arbejder ihærdigt med. Især vil vi gerne i dialog med de borgere der bor i eget hjem. Vi arbejder derfor på at få etableret et samarbejde med

hjemmeplejen, Borgere som har deres bolig på et af kommunens plejehjem har vi kontakt med via de Bruger- og pårørenderåd, som findes på de forskellige plejehjem. Her sidder et eller to af Seniorrådets medlemmer med som observatører, når der afholdes møder, og vi har således mulighed for at vide, hvilke specifikke behov denne gruppe borgere har.

Når det kommer til at arbejde for de generelle behov og ønsker, som borgere i eget hjem har, så er det vanskeligere for os af få afdækket. Vi arbejder dog ihærdigt på at finde muligheder for dette.

Ruden som informationskilde

Det er vores håb, at flere vil få øjnene op for, at man kan henvende sig til os, deltage i vores årsmøde og/eller de lokale borgermøder samt følge med i vores gøren og

laden her i Ruden, som udgives af Seniorrådet og husstandsomdeles til alle i hele vores kommune.

Mange tror, fejlagtigt at Ruden kun er for den ældre del af kommunens borgere, men alle som har ældre familiemedlemmer kan have glæde af de informationer som bringes i bladet. Jeg ved også, at bladets bagside hos mange hænges op et sted, hvor de mange nødvendige oplysninger er nemt tilgængelige, når der opstår et behov.

Det er mit håb, at mange vil være interesserede i at møde op når vi inviterer – også til sin tid, når der igen skal være valg – at flere vil komme til informationsmøderne før valget og evt. også få lyst til at stille op til valget af et nyt Seniorråd når dette bliver aktuelt. Vi arbejder jo i alle 60+’eres interesse.

"Et sundt og trygt ældreliv" i Kirsebærhaven

Tekst: Bent Tvede Andersen
på vegne Kirsebærhavens
PR-udvalg

Brugerrådet i Kirsebærhavens Aktivitetscenter har fået en donation på 40.000 kroner fra Trygfonden og kan derved i 2023 iværksætte projektet "Et sundt og trygt ældreliv". Det er et godt grundlag for centrets arbejde for at skabe en platform for Kirsebærhavens forebyggende og sundhedsfremmende arbejde med at aktivere så mange borgere som muligt og skabe trygt og sundt liv.

I Kirsebærhaven har vi allerede afholdt et kursus i IT-sikkerhed og et foredrag om forebyggelse af fald. I forhold til sidstnævnte er der endvidere efterfølgende iværksat et 10 ugers kursus med 30 deltagere med emnet: *Hvordan forebygger man et fald*. Der er også planer om foredrag i efteråret omhandlende:

- "Sund kost og motion" ved en diætist fra Sundhedscentret og med fysioterapeut Bente Klarlund, kendt motionsforsker fra Rigshospitalet, for at ruste ældre til hverdagen som pensionist og forbedre deres sundhed.
- "Sikker i trafikken, identitetstyveri og indbrud" ved en medarbejder fra politiet for at forbedre de ældres sikkerhed og tryghed.
- "Fremtidsfuldmagter, testament, specielt ved tab af ægtefælle" med en jurist/advokat.
- "Banksager, opsparing og IT-sikkerhed i den forbindelse" med en bankfuldmægtig.
- "Forebyggelse af demens" med en demenskoordinator.
- "Hospice og vågekoner" med frivillige fra Røde Kors.
- "Borgerservice, med specielt fokus på pension og ydelser

til pensionister" med en medarbejder fra vores kommunes Borgerservice.

Skulle der dukke yderligere emner op, vil de naturligvis også blive behandlet.

Arrangementerne er åbne for alle, og man kan kun opfordre enhver, der har interesse i emnerne, til at deltage. Der skal dog afhentes billet i receptionen i Kirsebærhaven, Kallemosen 58 i Aabenraa.

Det kan samtidig oplyses, at det vil være særdeles sikkert at deltage. Trygfonden har nemlig også bevilget 10.000 kroner til afholdelse af 10 hjertestarterkurser, så Kirsebærhavens hjertestarter kan få professionel håndtering.

Hold derfor jævnligt øje med vores program på vores hjemmeside: www.kirsebaercenter.dk eller facebook: Kirsebærhaven og i Aabenraa Ugeavis.

Indbydelse til § 79 dialogmøde 2023

Social- og Seniorudvalget i Aabenraa Kommune inviterer til møde om de forebyggende og aktiverende tilbud målrettet kommunens ældre **onsdag den 4. oktober 2023 kl. 13.00 - 15.30** i Byrådsalen på Rådhuset, Skelbækvej 2 i Aabenraa.

Målgruppen for dialogmødet er de foreninger i kommunen, der udøver eller organiserer aktiverende og forebyggende tilbud til ældre iht. Servicelovens § 79.

Tilmeldingsfrist: Senest mandag den 25. september 2023 til Rikke Hoegh Petersen på mail: rihp@aabenraa.dk eller tlf. 7376 7639. Der kan maksimalt tilmeldes 2 personer pr. forening.

Ansøgning – § 79 midler 2024

Foreninger, organisationer og netværksgrupper kan igen i år søge om tilskud til forebyggende og aktiverende arbejde for ældre – de såkaldte § 79 midler. Der ydes kun tilskud til frivilligt og ulønnet arbejde målrettet borgere på 60 år eller mere. Der kan søges om midler til hhv. *leje af lokaler, aktiviteter og kørsel* – herunder indkøbsordninger. Der gives ikke tilskud til forplejning.

Elektronisk ansøgningsskema, retningslinjer og kriterier for at opnå støtte kan ses på: www.aabenraa.dk – skriv: "§ 79" i det grå søgefelt øverst til højre på siden og klik herefter på feltet "søg". Vær opmærksom på at ansøgningsfristen er den **1. november 2023**. Der åbnes for tilgang til ansøgningsskema i august.

Kontakt Rikke Hoegh Petersen, tlf. 7376 7639 eller mail: rihp@aabenraa.dk hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp!

I Tinglev og Aabenraa testes ny måde at organisere hjemmeplejen: "Det er det, de ældre vil have"!

Tekst & foto: Sune Røper, udviklingskonsulent i sekretariatet, Social & Sundhed

Der kommer rigtig mange forskellige ansatte fra kommunen hos dem, der modtager hjemmepleje. Det oplever mange hjemmehjælpsmodtagere – også i Aabenraa Kommune. De ønsker sig i stedet pleje fra faste personer, som de kender og er trykke ved.

Lige nu er Aabenraa Kommune med i et projekt, hvor hjemmeplejen organiseres på en anden måde, nemlig i selvstyrende teams, der har ansvaret for hver deres lille gruppe hjemmehjælpsmodtagere. Indtil videre arbejdes der i faste teams i en lille del af Aabenraa og Tinglev.

"Vi har fokus på, at vi kommer de samme medarbejdere hos de samme borgere hver dag. Så hvis jeg har fri, så er det den samme, der afløser, så der er ikke så mange forskellige medarbejdere i folks hjem. Det er dét, de ældre gerne vil have. Og det er dét, de er trykke ved, fordi vi lærer dem at kende, og så skal de ældre heller ikke forklare hele tiden, hvad vi skal gøre", siger 23-årige Anne Ravn, der arbejder som SOSU-hjælper i Hjemmeplejen i Aabenraa.

Som noget nyt starter hun nu dagen i et team med både SOSU-assistent, sygeplejersker, visitatorer og en terapeut. Faggrupper, der normalt sidder hver for sig på forskellige adresser og kommunikerer til hinanden på skrift. I de nye teams gennemgår medarbejderne i stedet borgerne og de ting, der skal gøres, sammen på ugentlige tavlemøder.

"På den her måde sparer vi både arbejdsgange og bruger mindre tid på papirarbejde. Den første tid

med projektet har vist, at vi nu handler hurtigere fx, når borgeren har brug for behandling. Resultaterne er faktisk meget positive indtil videre", siger Admir Hrnjic, der er projektleder for "Faste Teams i Ældreplejen".

Den erfarne projektleder oplever stor interesse for projektet fra både politikere og medierne, hvor blandt andet TV2 har lavet en længere reportage fra det nye team i Tinglev.

Øger kvaliteten af plejen

38-årige Rabia Kiris fra Sygeplejen i Aabenraa Kommune meldte sig til projektet med en vis portion skepsis. Den er nu væk.

"Det er første gang i mit arbejde som sygeplejerske, at jeg kommer hos de samme mennesker hver dag. Det øger kvaliteten af sygeplejen på den måde, at jeg kender borgerne rigtig godt, og hvis det fx er sårpleje, så ved jeg, hvordan såret har udviklet sig. Det gør det

nemmere for mig at handle og følge op på tingene. Det er lidt som om, at de andre i teamet er mine øjne og ører. Når vi gennemgår borgerne sammen, så får jeg alle deres daglige observationer, og så handler jeg på det med det samme. Og det går hurtigere end før at få startet ny behandling op", siger Rabia Kiris, der dog pointerer, at der også er en grænse for, hvor små teams, der kan arbejdes i.

"Det er vigtigt, at der stadig er to eller tre sygeplejerske på hvert team, så man kan sparre om behandlingen og sikre, at der ikke er noget der overses. Så "ja", det kan også blive for småt", siger hun.

Aabenraa Kommune har fået tildelt i alt 7,4 millioner kroner af Socialstyrelsen til at teste nye måder at arbejde på. Projektet "Faste Teams i Ældreplejen" evalueres endeligt i december 2023.

Frivilligt socialt arbejde – ansøg om tilskud iht. Servicelovens §18

2023 – 2. ansøgningsrunde

Fristen for ansøgninger til Pulje 2/2023 efter Servicelovens § 18 er 1. juni 2023.

Social- og Seniorudvalget forventes at behandle indkomne ansøgninger til denne pulje i august 2023.

2024 – 1. ansøgningsrunde

Fristen for ansøgninger til Pulje 1/2024 efter Servicelovens § 18 er 1. november 2023.

Social- og Seniorudvalget forventes at behandle indkomne ansøgninger til denne pulje i januar 2024,

Ansøgninger

Ansøgningsskema, retningslinjer og kriterier for at opnå støtte, finder du på: www.aabenraa.dk – under menupunktet "Vores kommune/ Frivillighed og medborgerskab/Frivilligt socialt arbejde/Tilskud til frivilligt socialt arbejde".

Yderligere informationer fås ved henvendelse til Rikke Hoegh Petersen, Social & Sundhed, tlf. 7376 7639 – rihp@aabenraa.dk

2023 – Seniorrådet byder velkommen til en række af lokale møder

Onsdag den 16. august 2023 kl. 15 til 16.30

byder kommunens Seniorråd som et nyt tiltag ind til 5 lokale møder i de "gamle" kommuner. Møderne afholdes efter princippet "drop-in", hvilket bl.a. vil sige, at du ikke behøver at tilmelde dig. På de enkelte møder vil 2 repræsentanter fra Seniorrådet kort fortælle dig om rådets arbejde og indflydelse, men frem for alt vil vi rigtig gerne høre om og lytte til dig i forhold til dine aldersrelaterede problemer, tanker eller gode ideer og – om muligt – give dig et bud på, hvordan du kan komme videre. Møderne afholdes på flg. steder:

Tinglev: Rens Lokalarkiv, Pebersmarkevej 4 i Bylderup Bov

Bov: Bov Bibliotek, Bovvej 6 i Padborg

Lundtoft: Kliplehallen, Skolegade 13 i Kliplev

Rødebro: Borgerhuset, Østergade 40c i Rødebro

Aabenraa: Nygadehuset, Nygade 23A i Aabenraa

Rådet er værter ved kaffe, the og kage.



Sygeplejerske Rabia Kiris (tv.) og SOSU-assistent Anne Ravn.

Invitation til borgermøde om "Det Gode Ældreliv" torsdag den 8. juni 2023 kl. 15.30 - 17.30

Social- og Seniorudvalget ønsker at fortsætte den gode dialog med kommunens borgere og inviterer sammen med Seniorrådet alle interesserede til borgermøde om "Det gode ældreliv" i Aabenraa Kommune.

Tekst; Anita Hemmersam,
planlægger

– Kom og vær med til at gøre visionen om: Det Gode Ældreliv til virkelighed!

– Hvordan går vi videre fra "retning til handling" sammen med politikere og Seniorråd?

Borgermødet finder sted torsdag den 8. juni 2023 kl. 15.30 til 17.30 i Byrådssalen på Skelbækvej 2 i Aabenraa.

Med Ældre- og værdighedspolitikken viser Aabenraa Kommune en klar retning for værdighed og det gode liv for ældre. Retningen har borgere, politikere, medarbejdere, råd og foreninger været med til at formulere gennem en bredt inddragende dialog i 2022. Resultatet kan ses i Ældre- og værdighedspolitikken med titlen: "Det Gode Ældreliv", som er godkendt af byrådet 21. december 2022. Du finder politikken på kommunens hjemmeside: www.aabenraa.dk under politik-og-dialog/politikker/aeldre/

Borgerne har udtrykt, at værdighed er, at:

- opleve gensidig respekt mellem mennesker og ligeværdige relationer i hverdagen
- have frihed til at klare sig selv
- kunne få hjælp og omsorgsfuld pleje, når man ikke længere kan selv

Det er de værdier og principper, der skal ligge til grund for det gode ældreliv. Men der er behov for, at vi sammen holder fast i den gode



Foto fra: Aabenraa Kommunes Ældre- og Værdighedspolitik.

dialog om, hvordan vi vil leve det gode liv som ældre. Det handler om, hvilke roller vi spiller som borgere, medborgere – og som kommune.

Den 8. juni 2023 går vi fra retning til handling: Vi udfolder Ældre- og værdighedspolitikken 5 indsatsområder med fokus på innovation, civilsamfund og frivillige:

- Sammen med borgeren
- Aktivt ældreliv
- Sundhed og mestring
- Bolig og fællesskaber
- Kommunikation og tilgængelighed

Vi finder ikke alle svarene på denne dag, men vi fortsætter den gode fælles dialog om "Det Gode

Ældreliv". Her snakker vi om det, vi gerne vil, det vi kan, og allervigtigst: Det vi kan sammen.

Dagsorden for borgermødet:

- 1) Velkomst ved formand for Social- og Seniorudvalget
- 2) "Fra flødeskum til forudsætninger" v/direktør for Social & Sundhed
3. Fra retning til handling – "Det Gode Ældreliv" for borgere i Aabenraa
4. Opsamling
5. Afrunding ved formand for Seniorrådet

Af hensyn til forplejning skal tilmelding ske ved at sende en mail til: ahem@aabenaar.dk – **senest den 25. maj 2023.**

Drømmen om bæredygtige demensvenlige lokalsamfund

Demenssymbolet bliver nu distribueret i alle kommuner



Pernille Høegh, projektleder for udvikling af demensvenlige lokalsamfund i Aabenraa Kommune

Der er i disse år politisk fokus på at øge demensvenligheden i samfundet. Det kræver en særlig indsats, hvorfor Socialstyrelsen har bevilliget Aabenraa kommune 1,2 millioner i 2023 til at udvikle demensvenlige lokalsamfund.

I Aabenraa Kommune har vi en drøm, og drømmen om at skabe demensvenlige lokalsamfund sætter mange nye skud i disse dage. Drømmen indebærer forskellige lokalsamfund, hvor Hr. Jensen og Fru Sørensen, to forskellige mennesker med demens, bliver mødt med forståelse og ekstra tålmodighed af deres medmennesker. Det sker, når naboen rækker ud og tjekker ind hos Hr. Jensen, når han ikke kommer udenfor sin bolig i flere dage. Der sker også når naboen spørger Fru Sørensen, om hun vil med ned at handle eller med til en demensvenlig aktivitet såsom kor, dans, en gåtur i parken m.m. Realiseringen af demensvenlige

lokalsamfund muliggøres fordi Aabenraa Kommune består af flere lokale fællesskaber, der er særligt stærke, og hvor man kærer sig om sine naboer, deres trivsel og behov for socialisering.

Drømmen indebærer ligeledes, at alle butikker og kulturinstitutioner i de små lokalsamfund bærer demenssymbolet i vinduet. Det vil sige at medarbejderne i butikkerne og kulturinstitutionerne ved, hvordan de tager særligt hensyn til mennesker med demens, og at mennesker med demens føler sig trygge i at bære symbolet, så alle i nærheden kan hjælpe og støtte op ved behov.

Vi er allerede godt i gang med at realisere drømmen om at skabe demensvenlige lokalsamfund i Aabenraa Kommune. Vi har netop afholdt vores 1. brugerpanelmøde, der består af en blanding af mennesker med demens og pårørende. Her afprøves og opstår nye ideer under demensvenlige rammer. Vi har tillige skabt tætte relationer med frivillige kræfter blandt fx fællesråd,

menighedsråd, forsamlingshuse, pensionistforeninger, Ældre Sagen, lokalblade, plejehjem, og der afholdes fælles frokoster for ensomme og mennesker med demens og deres pårørende.

For at vi skal lykkes med bæredygtighed også efter 2023, har vi brug for endnu flere hænder til at hjælpe og understøtte demensvenligheden. Vi er derfor altid taknemmelige for henvendelser i forbindelse med ønsker om at hjælpe til uanset om det er enkelte dage eller timer eller mere vedvarende hjælp. Vi har pt. fokus på Tinglev, Løjt og Bov lokalsamfund og hører meget gerne fra flere frivillige kræfter, som ønsker at bidrage særligt til arbejdet med et demensvenligt og aktivt lokalsamfund.

Kontakt projektleder Pernille Høegh på tlf. 2446 7885 eller mail: phoe@aabenaar.dk for yderligere information.

- Undersøgelser viser, at demens er og bliver en stigende udfordring i fremtiden, og at mennesker med demens har tendens til at isolere sig og blive ensomme.
- I Danmark lever cirka 85-90.000 mennesker med en demenssygdom. Heraf har ca. 50.000 Alzheimers sygdom.
- I Danmark er der ca. 4.200 personer under 65 år med en demenssygdom
- Der konstateres hver år ca. 8.000 nye tilfælde af demenssygdom i Danmark.
- I 2040 forventes antallet af personer med demens over 60 år at vokse til 125-150.000.
- Der er godt 400.000 nære pårørende (partner, søskende, børn eller børnebørn) til en person med demenssygdom.
- Pårørende til hjemmeboende personer med en demenssygdom bruger i gennemsnit 6 timer om dagen til pleje og omsorg.

Nabo gjorde dagens gode gerning og undgik at ældre kvinde blev udsat for bedrageri

– Gode naboer er bogstaveligt talt guld værd.

Kriminolog Nicolai Benjamin Sørensen, Forebyggelsessektion Syd- og Sønderjyllands Politi

En årvågen nabo i Sønderjylland reagerer for nyligt hurtigt, da det går op for ham, at en ældre kvinde i ejendommen er ved at blive udsat for bedrageri.

Kvinden er blevet kontaktet telefonisk af en person, der udgiver sig for at være fra vedkommendes bank.

”Bankmanden” lyder meget troværdig og har held til at overbevise den ældre kvinde om, at kriminelle er i gang med at hæve penge på hendes konto. Men det hele kan løse sig, hvis blot hun afleverer sit dankort til en ansat fra pengeinstituttet, der vil banke på lidt senere.

Da naboen kort efter opdager den ældre kvinde stå med sit dankort ved hoveddøren og er klar til at aflevere det, får han kvinden overbevist om, at det er bedrageri.

”Bankmanden” ringer kort efter igen til den ældre kvinde. Men da er det naboen, der tager telefonen og i knapt så diplomatiske vendinger opfordrer den kriminelle til at finde et mere lovlydigt erhverv.

Mange sager

Syd- og Sønderjyllands Politi modtager i øjeblikket mange anmeldelser, hvor kriminelle forsøger at franarre borgere deres NemID-oplysninger, kontooplysninger samt dankort og pinkode.

Anmeldelserne er spredt i hele politikredsen.

Antallet af sager får lederen af politiets forebyggelsessektion, vicepolitiinspektør Jacob Rindom, til at advare især ældre borgere

Gode råd:

- Husk, at banken eller politiet aldrig vil ringe til dig og bede dig om at udlevere følsomme oplysninger over telefonen.
- Politiet eller banken kommer heller aldrig forbi dit hjem for at hente et dankort eller din kode.
- Stol ikke på telefonnumre og e-mailadresser. Gerningsmanden kan få telefonnumre og e-mailadresser til at se ud som om, at de kommer fra myndigheder, pengeinstitutter osv. Få navnet på den person, der ringer. Og søg selv fx bankens telefonnummer frem på internettet og ring og spørg efter personen.
- Ring til banken, politiet (på 114) eller en nærtstående og få hjælp, hvis du bliver kontaktet og er i tvivl om, hvad du skal gøre.
- Kontakt omgående din bank og få spærret dit kort, hvis nogen kan have fået fat i dine bank- eller MitID-koder. Og anmeld også sagen til politiet på 114.

om, at de kan være mål for denne type kriminalitet. *”Den positive del af nyheden er, at vi har set flere eksempler på, at det ikke er lykkedes de kriminelle at franarre de ældre borgere deres oplysninger. De ældre har selv været skeptiske eller har fået hjælp fra andre borgere. Omvendt har vi desværre også set eksempler på, at kriminelle har franarret ældre selv store beløb”,* fremhæver Jacob Rindom.

Syd- og Sønderjyllands Politi tager hændelserne meget alvorligt, og i øjeblikket er to mænd således varetægtsfængslet i en større sag, der vedrører netop denne type bedrageri begået mod ældre flere steder i Jylland.

Lyder overbevisende

Fællesnævneren for sagerne er, at de kriminelle, der ringer op, er grundigt forberedte og lyder meget troværdige.

I nogle tilfælde udgiver ved-

kommende sig for at være fra en bank, og i andre tilfælde fra politiet eller andre myndigheder. I et af tilfældene stillede ”en politibetjent” endda om til en anden person, en ”bankrådgiver”, der skulle få opkaldet til at virke endnu mere overbevisende.

”De kriminelle arbejder efter en drejebog, hvor de lyder venlige, kompetente og tillidsfulde. De kan fx bruge rigtige politifolks navne og opdigtede journalnumre, alt sammen for gradvist at overbevise borgeren om, at de skal udlevere de ønskede oplysninger”, fastslår vicepolitiinspektøren og pointerer: *”Men uanset, hvor overbevisende de kriminelle lyder, skal man ikke lade sig narre: En ægte bankrådgiver eller politimand vil aldrig bede om at få NemID-oplysninger, personnummer og kontooplysninger over telefonen, ligesom de aldrig vil hente et dankort og en pinkode.*

ADVARSEL: Lad dig ikke narre af tyven!

Tekst: Henning Wollsen, tidl. Funktionsleder ved Aabenraa Politi

Magasinet Ruden kommer ud til rigtig mange ældre borgere i kommunen, hvorfor bladet er et godt redskab til nyttig information målrettet dem. Som følge heraf skriver jeg denne advarsel/information til dem og deres omgangskreds.

Aldrig tidligere har så mange ældre borgere på forskellig vis været udsat for bedrageri eller anden elektronisk kriminalitet. Det er sket ved opkald fra såkaldte ”myndigheder” samt modtagelse af mails, hvorefter bankkonti er blevet tømt eller væsentligt reduceret, og samlet set har det kostet den enkelte adskillige tusinde kroner. Dertil et tocifret millionbeløb som følge af en garantiordning

hos pengeinstitutterne. Endvidere rigtig mange følelsesmæssige og administrative problemer for den enkelte. Et kendetegn ved nok samtlige sager er, at personen som ringer op, er meget veltalende og vedholdende. Følgende seks gyldne regler er relevante at følge.

- 1) Reager ikke på nogen myndigheder som fx rigspolitiet, lokalpolitiet, banker eller Mit-id som ringer op og beder om at få oplyst personnummer, konto- eller kortoplysninger, koder til Mit-id eller tilsvarende.
- 2) I tilfælde af, at det alligevel skulle være sket, eller en følelse af usikkerhed, få omgående kortet spærret på tlf. 4489 2750 – som er døgnbetjent. Det er praktisk at have nummeret indkodet på ens mobiltelefon. Kortet kan åbnes af banken igen.
- 3) Ved modtagelse af ”fremmede”

mails lad være med at åbne en vedhæftet fil eller henvisning til en internet adresse. Det kan være et virusprogram/trojansk hest, der kan give adgang til alle koder der måtte være på computeren, telefonen eller en tablet. Inden der eventuelt svares på en mail, tag et kikk på afsenderadressen.

- 4) Ved modtagelse af SMS,er svar dem ikke i tilfælde af, at afsenderen ikke kan genkendes. Slet beskeden efterfølgende.
- 5) Ved handel på Internettet læs teksten, Google oversættelse, eller om siden er godkendt med E-handel.
- 6) Har man en Facebook konto, kan det være nyttigt at skifte koden en gang imellem. I den forbindelse bør man være kritisk over for henvendelser via Messenger.

Velkommen til det lokale fællesskab

Tekst: Johanne Braun, Netværkskoordinator

”Tirsdagsklubben er en rigtig succeshistorie”, siger netværksmedarbejder Inga Johannsen, der var med til at starte klubben op i 2021. *”Jeg hørte på flere af mine besøg i ensomhedsindsatsen, at folk savnede et lokalt fællesskab, hvor man kunne mødes og snakke om dengang slagteren lå på hjørnet lige der overfor smeden osv. Og så talte jeg med Ældre Sagen om at starte en lokal hyggekub op”.*

”Alle, som ønsker socialt samvær og fællesskab, er velkomne her hos os – også mændene”, pointerer Anne Mette, der er frivillig tovholder for klubben og en sand ildsjæl, der med åbenhed og smil har sørget for, at klubben er vokset stødt og i dag tiltrækker folk fra både Felsted og det nærmeste opland.



Tirsdagsklubben hører ind under Ældre Sagen Lundtoft, men det er vigtigt at understrege, at man behøver ikke at være medlem af foreningen for at kunne deltage. Her mødes man hver 2. tirsdag (i lige uger) kl. 14-16 på Damms Gaard i Felsted.

Kontakt Anne Mette fra Ældre Sagen på tlf. 2735 2441, hvis du vil høre mere eller evt. netværkskoordinator Johanne Braun mail: jbrau@aabenraa.dk på tlf. 2446 9863, hvis du har brug for hjælp til opstart af en gruppe i dit eget lokalområde.

Ny metode medvirker til at styrke beboeres trivsel på plejehjemmene



Praksisnær medarbejder og Marte Meo terapeut
Susanne Vivi Poulsen

Samfundsmæssigt får flere konstateret sygdommen demens, og der bliver arbejdet med borgere længst muligt i eget hjem. Derfor kommer et menneske først på plejehjem i dag, når der er massive kognitive og/eller fysiske vanskeligheder hos dette menneske.

Mennesket med demens har måske udviklet svære kognitive forstyrrelser enten i form af sproglige vanskeligheder, som kommer til udtryk i manglende tale eller forståelse af det talte sprog. Eller manglende evne til at finde rundt, altså det der hedder rum og retningsforstyrrelse. Manglende genkendelse og hukommelse, når vi taler om demensformen Alzheimers.

Disse vanskeligheder stiller flere krav til medarbejdere og ledere på plejehjemmene om hele tiden at være faglig opmærksom på den enkelte beboers situation, evner og kognitive ressourcer/vanskeligheder. Derfor er der behov for, at relationsarbejdet bliver styrket.

Nedbringelse af antipsykotisk medicin til mennesker med demens er et fokuspunkt i demensstrategien, og en stor del af medarbejderne har fået undervisning i, hvad brugen af antipsykotisk medicin gør ved et menneske med demens. Samtidig med undervisning i, hvad der kan gøres i stedet for. Derfor er der i det praksisnære arbejde på plejehjemmene fokus på:

- Personcentreret omsorg, hvor

nærvær, kontakt, smil og tilstedeværelse i nuet er med faglig bevidsthed.

- Faglig viden omkring sansestimulering og hvordan der bliver arbejdet forebyggende med strukturerede metoder og materialer.
- Analyse af omgivelserne og egen tilgang med henblik på justering i handleplan og opmærksomhedspunkter.

Hvordan skaber vi balance mellem de praktiske og de relationelle opgaver? Hvad er det ledere og medarbejdere må være særlig optaget af i samarbejdet med ældre mennesker, der har fået konstateret demenssygdom?

Marte Meo

Dette er blot nogle af spørgsmålene, som medarbejderne får stillet i supervision og undervisningsforløbene. En af metoderne, der er arbejdet med er "Marte Meo".

Med metoden Marte Meo handler det blandt andet om at fokusere på, hvad medarbejderne kan "skruer op for" eller "skruer ned for", når der arbejdes tæt sammen med andre mennesker. I dette tilfælde ofte mennesker, der har sygdommen demens.

Der er lavet analyser af egen adfærd og medarbejderne er blevet mere bevidste om, hvordan de med små justeringer kan ændre på egen adfærd, omgivelser og kommunikation. Alt dette

med henblik på at beboeren opnår bedst mulig trivsel.

Nogle af principperne i metoden Marte Meo, bliver allerede anvendt af en stor gruppe medarbejdere, der har fokus på nærvær, kontakt, smil og ægte tilstedeværelse i samspillet mellem beboer og medarbejder.

Medarbejderne har måske ikke tidligere været så bevidst om, at de bruger metoden. Nu er bevidstheden til stede, og medarbejderne har fået en konkret faglig metode, som de kan udforske endnu mere og arbejde i dybden med.

En medarbejder, der har deltaget i et Marte Meo forløb fortæller:

"Mit forløb med Marte Meo har været lærerigt. Jeg har fået bedre kendskab til mig selv, og hvordan min fremgangsmåde er til beboerne. Ved at tage det positive lederskab på, kan jeg fortælle, hvad der skal ske, og hvad borgeren skal gøre. Dette gør jeg, når jeg anvender mit gode tonefald, og giver den information, der er nødvendig – altså kort og konkret. Jeg giver en masse smil under kommunikationen, anerkender med mit fokus og med at nikke, smile og have glade øjne".

Ledere og medarbejdere arbejder fokuseret videre med et fælles fundament, hvor det også handler om at være nysgerrige og undersøgende i egen praksis, adfærd og kultur.

Håbet i fremtiden er, at Aabenraa Kommune fortsat arbejder systematisk på at nedbringe brugen af antipsykotisk medicin til borgere med demens og samtidig har fokus på, hvad der kan anvendes i stedet for.

Vind i håret – et tilbud til ældre borgere i Tinglev



Anskaffelsen af de 2 eldrevne taxicykler og konceptet for anvendelsen af dem vurderes som "simpelthen genialt".

dufte forårsluften og få vind i håret igen. Og så får man ikke mindst også et fællesskab med dem, som man er på tur sammen med; og det gælder også for de frivillige."

De frivillige piloter har med økonomisk støtte fra lokale privatpersoner, erhvervsdrivende samt Tinglev Forum kunne melde sig ind i den landsdækkende forening "Cykling uden Alder", som hjælper cykelglade ildsjæle i hele Danmark med at skabe glæde og fællesskab for ældre.

Foreningen hjælper med at komme godt fra start med cykelaktiviteterne og har et kalenderbooking-system, som gør koordineringen af de forhåbentlig mange cykelture nemmere. Og så kan man som oplært frivillig gøre brug af det landsdækkende netværk af cykelpiloter, der deler gode erfaringer og tips til turen med hinanden, og også giver mulighed for at låne en cykel, hvis man fx skal besøge sin bedstemor i København og vil tage hende med ud på en cykeltur.

Kontakt netværkskoordinator Johanne Braun på mail: jbrau@aabenraa.dk eller på tlf. 2446 9863, hvis du vil høre mere om, hvordan man kan komme med på cykeltur, eller hvis du gerne vil starte noget lignende op i dit eget lokalområde. Du kan også kontakte koordinator og cykelpilot John Thomsen på mail: jttinglev@yahoo.dk, hvis du har lyst til at blive cykelpilot.

*Tekst & foto:
Netværkskoordinator
Johanne Braun*

Ældre fra Tinglev og omegn kan nu komme ud på cykeltur med frivillige cykelpiloter fra Tinglev Forum.

Tryk Fonden og Socialstyrelsen står bag to bevillinger, som Aabenraa Kommunes ensomheds- og demensindsats har søgt til indkøb af eldrevne taxa-cykler for at kunne give frisk luft, vind i håret og ikke mindst fællesskaber omkring cykelture til ældre, der ellers kan have svært ved at komme ud.

"Cyklerne er specielt designet til ældre mennesker, og den ene af de tre cykler der lige nu står klar

i kælderen på det gamle plejehjem i Tinglev, er endda beregnet til at medtage en kørestol, så alle kan være med", udtaler den frivillige koordinator for cykelaktiviteterne John Thomsen.

"Det er simpelthen et genialt koncept", siger netværkskoordinator Johanne Braun begejstret, og tilføjer: "De kan bare et eller andet, de der cykler, der gør at både chaufføren og passageren får en helt særlig oplevelse, når de er afsted sammen. Mange af de ældre vi kommer i kontakt med fx igennem ensomhedsindsatsen eller hjemmeplejen har svært ved at komme udenfor, og har ikke været på cykeltur i mange år; så det er en helt særlig oplevelse at få den mulighed tilbage og komme ud og

Sommer på skinner i Aabenraa

Tekst & fotos: Arne Dupont, fungerende formand, Aabenraa Veteranbane anno 2019

Aabenraa Veteranbane anno 2019 er en forening der blev oprettet med henblik på, at tilbyde skinnecykling på den nedlagte DSB jernbanestrækning mellem Aabenraa og Rødekro. Denne strækning regnes for en af de smukkeste jernbanestrækninger i Danmark. Strækningen ejes i dag af Aabenraa Kommune og foreningen har tilladelse til at køre fra Aabenraa til Rise – en strækning på ca. 5 km. Den sidste del af strækningen fra Rise og til Rødekro station ejes af Bane Danmark og må ikke benyttes til skinnecykling.

Efter at foreningen havde fremskaffet et passende antal skinnecykler fra forskellige steder i Danmark kunne de første brugere på skinnecykler sendes ud på strækningen i sommeren 2020.

De gamle skinnecykler blev dog udfaset og erstattet af nye skinnecykler fra Nørgaard Teknik i Auning. De nye skinnecykler blev indviet af Aabenraa's borgmester ved et åbent hus arrangement på banegården i Aabenraa i begyndelsen af maj 2022.

De 6 nye skinnecykler er bygget med henblik på transport til fornøjelseskørsel. Hver cykel kan medbringe to voksne og ét barn eller én voksen og to børn og der er også plads til en madkurv. Dette giver bedre anvendelsesmuligheder når en samlet familie vil en tur ud på strækningen. Leje af skinnecyklerne foregår via en on-line booking portal, og de kan også udlejes ved en personlig henvendelse hos Aabenraa Turistkontor på det gamle rådhus i Aabenraa.



Alle brugere får en personlig instruktion i brug af cyklen, og hvad de skal være særlig opmærksom på undervejs på strækningen. Cyklen er til rådighed i ca. 2 timer og dette giver tid til at køre hele turen og endda holde en pause undervejs med en medbragt madkurv. Ved "endestationen" i Rise er der mulighed for at sidde ved bænke og borde.

Cykelturen starter fra den gamle station i Aabenraa og igennem det gamle sporterræn, hvorefter en offentlige vej skal krydses, og dette skal af sikkerhedsmæssige årsager ske, ved at cyklen skal trækkes over vejen. Undervejs vil der være bomme, som skal åbnes ved mindre skov- og markveje. Det er en meget smuk strækning med et varieret landskab, og hvis man er heldig vil man undervejs se rådyr der krydser skinnevejen. Når man nærmer sig Rise køres igennem Danmarks næst længste jernbanetunnel under den Sønderjyske motorvej. Banen stiger ret kraftig fra Aabenraa til Rødekro, men ikke mere end cyklen er let at træde. Inden man kører retur, skal cyklen vendes og det kan gøres af to personer, men en person kan også klare det alene.

På hverdage er det muligt for et selskab eller en forening at leje alle skinnecykler i et nærmere aftalt tidsrum. Dette sker ved direkte henvendelse med en besked via administrator i Facebook-gruppen: "Aabenraa Veteranbane anno 2019". Her er også link til on-line booking. Det koster 100 kr. at leje en skinnecykel ca. 2 timer. Jernbanestrækningen mellem Aabenraa og Rødekro blev planlagt som en sidebane til hovedstrækningen mellem Flensburg og Fredericia i 1850'erne på et tidspunkt da Slesvig var et hertugdømme under den daværende danske konge - Frederik den 7. Hovedstrækningen blev bygget af englændere, men efter krigen i 1864 blev strækningen fra Aabenraa til Rødekro bygget og drevet af Preussische Staatseisenbahn. Strækningen var færdigbygget i 1868 og overgik til den danske stat efter afstemningen i 1920.

Jernbanestationen i Aabenraa er den ældst bevarede stationsbygning i Sønderjylland, og den blev fredet i 1988. Persontrafikken ophørte i 1971 og godstrafikken ophørte i begyndelsen af 1990-erne.



Alt arbejde i foreningen varetages af frivillige, og hvis man ønsker at blive frivillig, kan formanden kontaktes via tidligere nævnte Facebook gruppe. Det frivillige arbejde er ikke fysisk krævende.

Vi starter 2023 sæsonen op med et åbent hus arrangement i april, hvor der bliver mulighed for at prøve skinnecyklerne på en lille del af strækningen og ellers få en snak med de frivillige. Derefter udlejes

cyklerne hver lørdag/søndag og i en del af højsæsonen også på nogle hverdage. Sæsonen slutter medio oktober 2023.

Hellevad-Egvad Pensionistforenings nye Duo cykel

Tekst & foto: Birgit Christensen, formand for foreningen.

Vi herude i det lille lokalsamfund har gang i mange ting. Vi er en forening på 186 medlemmer.

Vores nyeste tiltag er, at vi har fået en el Duo cykel. Alt er sponsoreret. Veluxfonden gav 65.000 kr. til selve cyklen, men så skulle der en del ekstra udstyr på såsom fodholder, armlæn, spejl, sele samt kurv. Det blev sponsoreret af Løgumkloster Sparekasses Fond samt Jørgen Iversen Hvidevad, som også sponsorerer service i 5 år. Sidst men ikke mindst gav Ellen og Ejner Underbjerg plads, strøm og forsikring. Vi takker dem alle – for uden dem og deres bidrag, havde det slet ikke kunnet lade sig gøre.

Vi har kørt mange hyggelige ture med vores medlemmer. Det er en rigtig god træning, frisk luft og socialt samvær.

Vi har opsøgt dem, som er dårligst gående, og de har takket ja, og vi måtte gerne komme igen. Vi vil gerne tilbyde mange flere turer,



men det kræver flere cykelpiloter, og dem søger vi. Så når vi starter op i foråret, og nogen har lyst til at cykle en tur med en pensionist, så henvend jer til Birgit Christensen. Der er måske også nogen, som har en god ide til et booking system.

Vi vil også rigtig gerne, at borgere selv henvender sig, når de har lyst til en cykeltur. Jeg kan

fortælle jer, at det giver stor glæde at cykle en tur og anledning til mangt en hyggelig snak.

Vi er også med i bladets aktivitetssider, så når det kommer ud til borgere her i Hellevad, som måske har lyst til at få en cykeltur eller trænger til et lille lyspunkt, kan de kontakte os.

Vi er meget stolte over vores lokalsamfund.

Nyt fra 60+ Aktiv

Tekst og fotos: Fritidskonsulent Signe Juler Bøgesvang og brobygger Marie Nørgaard

Så blev det det forår og sommeren står for døren. Herligt! Det optimistiske vejr, har det jo med at smitte af på både niveau af fysisk- og social aktivitet. Og det er ingen undtagelse for 60+ Aktiv. Vi er nemlig i fuld gang, og håber at mange af jer allerede har været i berøring med vores tilbud eller får fornøjelse i løbet af året.

Kom godt videre med en kronisk sygdom

I flere år har vi haft fokus på at hjælpe borgere fra de kommunale genoptræningsforløb ud i mere vedvarende motionstilbud. Et arbejde som ikke altid har været let. Nu lader det heldigvis til, at vi er på rette spor. Bl.a. er Maria Nørgaard blevet ansat som brobygger, og i 2023 er vi så ved

at afprøve nye hold, inspireret af kommunale genoptræningstilbud, som er forankret i ikke kommunalt regi. I begyndelsen af året startede "Kom godt videre udenfor" ved Arena Aabenraa og kun 3 dage senere søsatte Aktiv Aabenraa de to 8 ugers forløb "Kom godt videre i vand" i Rødekro Svømmehal. Holdene er siden hen startet op med endnu 8 uger og forventes at køre igen fra august. For alle "Kom godt videre"-hold, er der fokus på effektiv og sjov træning, der tager højde for begrænsninger i forbindelse med fx kronisk sygdom. Læs mere om holdene i aktivitetsoversigten her i bladet. Næste mål er nu at få stablet noget på benene i den sydlige del af Kommunen. Vi er derfor gået i samarbejde med BOV IF omkring nogle "Kom godt videre"-tilbud under deres forening. Det er et samarbejde vi ser frem til, hvor det første hold, efter al sandsynlighed er klar efter sommerferien.



I 60+ Aktiv er netop det tætte arbejde med bl.a. kommunens foreninger, boligforeninger og andre frivillige yderst givende.

Vi håber derfor også, at følgende tilbud vil vække lidt ekstra interesse. I sommeren og efteråret 2023 tilbyder 60+ Aktiv nemlig en række gratis kurser/forløb, som enten kan tale ind i eksisterende tilbud, eller måske være anledning til at skabe nye meningsfulde og aktive 60+ fællesskaber.

Gratis kurser i 2023:

- Naturguide – 4 dage med fokus på udedørs fællesskab og formidling i naturen, som kan omhandle alt fra natur til musik, kunst, motion eller noget helt andet. Tidsrum: juni, august, oktober og november.
- Faldforebyggende træning – 2 dage med træningsøvelser og redskaber til at reducere faldrisiko. Tidsrum: august og september.
- Stolegymnastik og stoleyoga – 2 dage med inspiration til sikker, sjov og effektiv træning for de knap så mobile. Tidsrum: august og september.
- GO!-forløb – få redskaber til at motivere deltagere. Forløbet består af en gæstetræner fra DGI, en workshop og en opfølgning. Afholdes løbende og individuelt for holdene.
- Hjælp til tilpasning af eksisterende aktiviteter, hvor fx gennemsnitsalderen har

Udedørs balancetræning.

ændret sig, eller hvor der ønskes fornyelse. Afholdes løbende og individuelt.

Er du interesseret i at høre mere eller måske tilmelde dig, så kontakt Signe Bøgesvang på sjboe@aabenraa.dk – tlf. 2425 5684.

Aktiviteter forår og sommer

Bagerst i Ruden, er der som altid en lang liste over gode aktiviteter. Her kan du under "60+ Aktiv" også finde de tilbud, som vi i samarbejde med forskellige foreninger eller frivillige udbydere. Find fx information om det nye tiltag om "Golf for Enlige, Enker og Enkemænd", eller få mere info om Kom godt videre udenfor, Tennis introforløbet i Høje Kolstrup eller MTB 60+ MK i Kelstrup.

I 60+ Aktiv er naturen ofte omdrejningspunkt for gode meningsfulde fællesskaber, og vi må indrømme at mændene i kraft af bl.a. "Kom ud! mand" har været særligt prioriteret det seneste år. Men på baggrund af en god dialog i forbindelse med sundhedsdagen i Kirsebærhaven, blev Signe og nogle kvinder enige om at stykke et naturforløb sammen for både mænd og kvinder. Den 17. maj 2023 starter vi derfor det nye 60+ Naturhold med de første af 6 naturmøder frem mod november. Formålet er at opleve forskellige naturskønne perler i Aabenraa Kommune. Vi skal på ø-tur, sove i telt, på sanketur, prøve havkajak, på vandretur og meget mere. Forventningerne er store og håbet er bl.a., at fylde oplevelsesrygsækken og at fællesskabet fortsat består om et år.

Royal Run

Royal Run finder sted i Aabenraa 2. pinsedag. Har du mon planer om at deltage? Royal Run er nemlig for ALLE, uanset alder og fysiske niveau. Fra fx Besøgstjenesten



Margueritten deltager 6 personer med en gennemsnitsalder på flotte 83 år. Skal du ikke deltage til det officielle Royal Run, så kom til Royal Side Run på Valdemarshus i Padborg den 24. maj 2023 kl. 10 - 12.30. Her kan du i godt selskab gå enten "One mile"; 4 km eller 5 km og slutte af med en gratis grillpølse.

Ved spørgsmål kontakt Bente på tlf. 4226 5030.

Mangler du et gå- eller løbefællesskab som passer dig, så kontakt Maria Nørgaard på tlf. 2327 3231 eller hold dig opdateret på: www.aabenraa.dk/60+aktiv Hvor du både kan følge med i vores mange aktiviteter eller tilmelde dig vores nyhedsbrev.

Hvorfor giver brobygning god mening?

Når du har været gennem et kommunalt sund-hedstilbud, så gælder det om at vedligeholde dit opnåede funktionsniveau, og aktivt at bruge de værktøjer du har fået igennem undervisning, samtaler og træning i din hverdag. Use it or lose it. Men det kan for nogle være svært at overskue, hvor man skal tage fat.

Nogle har behov for et lille skub i den rigtige retning, nogle skal starte helt forfra og nogle har behov for en at følges med. Igennem brobygning vil vi forsøge, at hjælpe dig til at få modet til at deltage i et aktivt eller socialt fællesskab eller at træne på egen hånd eksempelvis i deres lokale fitnesscenter. Og rigtig ofte lykkes det. Vores oplevelse er, at en vigtig grund til at det kan lykkes er samarbejdet med frivillige, foreninger og de enkelte fitnesscentre, og vigtigst af alt, at man som ny bliver mødt med åbne arme.

Husk også, at I som forening eller frivillig er meget velkomne til at tage kontakt til Maria, omkring nye og spændende tilbud i jeres forening, eller hvis I har spørgsmål til, hvordan I kan tage godt imod nye medlemmer, der har en eller flere barrierer for at indtræde i et fællesskab.

Maria Nørgaard, tlf. 2327 3132 / mail: mnoerg@aabenraa.dk



Ledige ældre- og handicapvenlige boliger

Overvejer du at flytte?

Aabenraa Kommune kan bl.a. tilbyde nedenstående ældre- og handicapvenlige boliger, der er opført som rækkehus i ét plan som pensionistboliger, og du skal ikke visiteres af kommunen, for at kunne flytte ind i en af dem. Du kan i øvrigt søge om indskudslån ved henvendelse til Borgerservice.

Generelt

Samtlige huslejepriser er angivet uden a conto bidrag til vand og varme, ligesom beboeren selv afregner udgiften til el direkte med forsyningsselskabet.

Boligerne er almene boliger, hvor du hver måned sparer 1% af udgifter til istandsættelse ved fraflytning op. Dvs. at du efter at have boet 8 år og 4 måneder i boligen, bliver hele regningen til istandsættelse dækket af fraflytterordningen. Der er gode parkeringsforhold ved alle boligerne.

Kontakt

Boligadministration Visitation & Understøttelse for tilbud på en bolig på tlf. 7376 8992 eller

send en mail til Boligansogning-Social&Sundhed@aabenraa.dk

Telefoniske træffetider: Mandag-fredag: kl. 8.30-9.30. Telefonen er lukket onsdag.



Bo i Bolderslev

- **Gammel Søndergade 18G**
3 værelses bolig på 85 m²
+ depotrum
Indskud: 20.145 kr.
Husleje: 6.505 kr.

Der er terrasse til boligerne, som ligger i naturskønne omgivelser og Bolderslev har et aktivt foreningsliv samt gode busforbindelser.

Bo i Kliplev

- **Kirkegårdsvej 2A, th.**
2 værelses bolig på 74 m²
Indskud: 22.495 kr.
Husleje: 6.031 kr.

Boligen er centralt beliggende tæt på indkøb.

Bo i Kollund

- **Kobbermøllevej 42**
2 værelses bolig på 60 m²
Indskud: 19.500 kr.
Husleje: 5.474 kr.
- **Kobbermøllevej 6**
2 værelses bolig på 60 m²
Indskud: 19.500 kr.
Husleje: 5.474 kr.
- **Bredsdorffvej 6 B, st. th.**
2 værelses bolig på 49 m²
Indskud: 11.613 kr.
Husleje: 3.835 kr.
- **Bredsdorffvej 6 A, st. th.**
2 værelses bolig på 49 m²
Indskud: 11.613 kr.
Husleje: 3.835 kr.
- **Bredsdorffvej 6 B, 1. th.**
3 værelses bolig på 83 m²
Indskud: 19.671 kr.
Husleje: 5.360 kr.

Boligerne på Bredsdorffvej ligger nær vandet, mens boligerne på Kobbermøllevej ligger tæt på skoven og plejehjem. Der er terrasse til boligerne.

Bo i Løjt Kirkeby

- **Kirketoften 30**
2 værelses bolig på 65 m²
Indskud: 12.639 kr.
Husleje: 4.213 kr.

Boligerne er centralt beliggende tæt på indkøb og plejehjem med flot natur lige uden for døren.

Priseksempel - f.eks. Kobbermøllevej 42

Hvis du er berettiget til boligstøtte og ikke har formue, kan en enlig folkepensionist modtage cirka 3.915 kr. pr. måned i boligstøtte.

Husleje: 5.288 kr. Når boligstøtten fratrækkes, er restbeløbet på 1.373 kr. excl. varme, el og vand.



Helle Hansen

Jeg hedder Helle Hansen. Jeg er formand i Handicaprådet. Jeg sidder i bestyrelsen for Bedre Psykiatri for Pårørende.

Jeg er 49 år og gift med Per. Vi har sammen 3 voksne børn, der har henholdsvis diabetes, Asperger syndrom og Turner Syndrom.

Som pårørende til nære med depression, angst og personlighedsforstyrrelse har jeg på egen

krop oplevet, de svære betingelser man står i som pårørende.

Mine mærkesager er børn og unge med usynlige handicap samt psykiatri målrettet unge og deres pårørende.

Skriv endelig en mail til: handicapradaet4@gmail.com – hvis du har noget, du ønsker vi skal tage op i Handicaprådet.

Aktivitetssider

Kirsebærhavens Aktivitetscenter

Kallemosen 58 i Aabenraa
Kontakt: *Joanna Wolf*, tlf.: 7376 7616,
mail: jdww@aabenraa.dk
www.kirsebaercenter.dk

Daglige aktiviteter:

Balancehold: Torsdage kl. 11
"De 5 tibetanere": Tirsdage kl. 9
Cirkeltræning: "Op på dupperne" – tirsdage kl. 11
"De kreative piger": Torsdage kl. 9
Dart: Mandage kl. 14
"De små grå": Spil – tirsdage kl. 13.30
Engelsk: Tirsdage kl. 13.30
Fælles sang: Fredage kl. 10
Glasværksted: Fredage kl. 12.30
Gymnastik: "Styrk kroppen og let hverdagen" – onsdage kl. 9.30
Hjernefitness: Mandage og tirsdage kl. 9 – "Drop in"
Hjælp til problemer med IT: Onsdage kl. 10
Knipling: Onsdage kl. 9
KOL-gymnastik: Torsdage kl. 12
Kort og decoupage: Tirsdage kl. 9
Kortspil: Torsdage kl. 12.30
Krolf: Mandage kl. 13.30
Linedans: Torsdage kl. 15.30
Læseklub: Torsdage kl. 9.30 (lige uger)
Malehold: Fredage kl. 10
Motion, billard: Daglig fra kl. 9-15
Patchwork: Tirsdage kl. 13 (lige uger)
Quilling: Torsdage kl. 13
Seniordans: Torsdage kl. 9
Slægtsforskning: Mandage kl. 10 (lige uger)
SMART gymnastik: Mandage kl. 10.30
Stavgang: Tirsdage kl. 14
Stolegymnastik: Torsdage kl. 14.30
Strikeklub: Onsdage kl. 10 og kl. 14

Træ- og smedeværksted: Tirsdage kl. 9

Venepumpeøvelser: Mandage kl. 13

Yoga: Mandage kl. 14, onsdage kl. 11, fredage kl. 9

Zumba: Onsdage kl. 14

Arrangementer:

Foredrag "Kaffe med Kurt": 16. maj

Sankt Hans fest: 23. juni

60+ aktiviteter

Kontakt: *Fritidskonsulent Signe Juler Bøgesvang* på sjboe@aabenraa.dk – tlf. 2425 5684.

Kom godt videre udenfor: Ude træning. Arena Aabenraa – mandage kl. 10. Kontakt tlf. 7462 7400

Mix naturhold: Besøg et nyt natursted med oplevelser i kommunen hver måned fx 7. juni kl. 10 ved Varnæsvej 50, hvor vi skal prøve havkajak og sup-board.

Kontakt tlf. 2425 5684

Naturguide kursus: Gratis kursus oom fællesskab og formidling i den lokale natur. I Kruså og Ålandet 9. juni, 25. august, 6. oktober og 2. november kl. 12.

Kontakt tlf. 2425 5684

60+ tennis: Gratis introduktionsforløb med instruktør inkl. udlån af ketchere og bolde. Nyløkke 2 ved Høje Kolstrup Skole kl. 17 den 23. og 30. maj.

Kontakt tlf. 6110 1520 – 41sorenole@gmail.com

Golf for enlige, enker og enkemænd: Kombinér golf og fællesskab. For både begyndere og de mere øvede. Aabenraa Golfklub på Sandskærvej 152 i Løjt – 30. maj kl. 14.30 kl. 14.30.

Kontakt tlf. 2223 3401 – jytte.callesen@gmail.com
Vildmænd: Mad over bål (kun for mænd). Kelstrup Naturskole – onsdage kl. 17.30. Kontakt tlf. 9189 0045

Kom godt ud mand: Div. aktiviteter styret af nysgerighed fx "sparke dæk", gåture, flytte brænde, oplæg mv. Kollund Naturunivers på Nørremark 45 i Kruse – mandage kl. 10. Kontakt tlf. 2611 4086

Aabenraa Frimærkeklub

*Kontakt: Henrik Petersen, tlf. 6169 7482, mail: laurupdk@gmail.com
Sekretær: Rudolf Kühler, tlf. 20583153, mail: toften41@hotmail.com*

Kirsebærhavens Aktivitetscenter: mandage kl. 19
Sæsonstart 28. august 2023

Bytteaften: 4. september, 25. september, 2. oktober, 16. oktober, 23. oktober, 30. oktober, 20. november, 21. november og 27. november

Miniaktion/bytteaften: 11. september og 9. oktober

Foredrag/bytteaften: 18. september og 13. november

Anvisningssalg: 6. november

Fælles klubdag: 18. november

Juleafslutning med ægtefælle: 4. december

Ældre Sagen – Aabenraa

*Kontakt: Formand Irene Møller Rasmussen, tlf. 4023 2457 mail: aabenraapost545@gmail.com
Indkøbsordning: Birte Kenrad, tlf. 2060 3100 mail: blkenrad@gmail.com*

Besøgsvenner: Irene M. Rasmussen, tlf. 4023 2457

mail: aabenraapost545@gmail.com

Tryghedsopkald: Sonja Bang, tlf. 5240 5969

mail: sonjabang37@gmail.com

Handyman: Christof Appel, tlf. 2577 9190

mail: ca56jan@gmail.com

Børnehavenvenner: Børge Schmidt, tlf. 2273 4277,

mail: borge.schmidt.dk@gmail.com

Skolevenner: Jørgen Ravn Storgaard tlf. 8634 5067,

mail: jrsfarverhus@youmail.dk

Bisidder: Hanne Finderup, tlf. 3053 1359,

mail: aabenraapost5@gmail.com

Badminton: Arena Aabenraa, alle hverdage kl. 9.

Kontakt tlf. 2466 4413

Billard: RAA lokaler på Uglekær 1 i Aabenraa – fredage kl. 9.

Kontakt tlf. 3042 2992

Bordtennis: For seniorer 60+. Sportscentrum

– tirsdage kl. 14. *Kontakt tlf. 2485 8657*

Bridge: Aabenraa Bridge Center – onsdage.

Kontakt tlf. 2466 4413

Motion & genoptræning: Enstedhallen på Stubbæk sko-

legade 10 – alle dage. *Kontakt tlf. 4014 3821*

Kegling: Keglecentret – alle hverdage.

Kontakt tlf. 2049 6266

Petanque: Ved svømmehallen – tirsdage kl. 9.30.

Kontakt tlf. 2273 4277

Søndagshygge: Møllemærsk 24 – kl. 14

(søndage i lige uger). *Kontakt tlf. 7462 6926*

Seniorbio: Kinorama – 1. tirsdag i måneden kl. 10.

Kontakt tlf. 7462 9899

Skat: Møllemærsk 24 – mandage kl. 13.

Kontakt tlf. 7462 6591

IT-kurser: *Kontakt tlf. 3086 3046, mail: finn.hove@live.dk*

Ældre Sagens IT Caféer: Kirsebærhavens Aktivitets-

center – onsdage kl. 10

IT hjælp i hjemmet: For medlemmer.

Kontakt tlf. 4023 2459, mail: aabenraapost2@gmail.com

Cykelklub: Kirsebærhavens Aktivitetscenter – onsdage kl. 10.

Kontakt tlf. 2251 3565

Kommende arrangementer annonceres i Aabenraa Ugeavis

Besøgstjenesten Marguritten Aabenraa

*Kontaktpersoner: Margit Dalhoff, tlf. 2175 0180
Karen Margrethe Andersson, tlf. 2980 0433*

Røde Kors – Aabenraa

Vågetjenesten i Aabenraa Kommune:

Kontakt tlf. 9363 5506

Aabenraa Firma og Senior Idræt

Kontakt: Formand Peter Sølvhøj 2625 5609

Mail: formand@aafi.dk

Badminton: Agora tirsdage kl. 19. *Kontakt tlf. 4156 4962*

AASB: Sportscentrum, Bowling tirsdage kl. 10.

Kontakt tlf. 6177 9022 eller 5116 8103

Fiskeri: Rødekro Fiskepark, *Kontakt tlf. 3022 1532*

Krolf: Bag Slottet – onsdage kl. 9.15, torsdage kl. 18.30

og søndage kl. 10. *Kontakt tlf. 5116 8103 eller 4183 0840*

Motions cykling: Tirsdage & torsdage kl. 19.

Start ved 123 tanken i Bylderup Bov.

Kontakt tlf. 2625 5609 eller 2010 4119

Motionssvømning & Spa-varmvandsbassin-vandaeroubic,

Arena Aabenraa. Fredage kl. 10. *Kontakt tlf. 9152 6529*

Multi motion: Badminton, floorball, bowls, bordtennis,

softtennis, stang tennis og pickleball. Agoraen på Høje

Kolstrup – fredage kl. 9. *Kontakt tlf. 2010 4119*

Petanque: Aabenraa Stadion – mandage kl. 10.

Kontakt tlf. 4183 0840

Pickleball/soft tennis: Agoraen på Høje Kolstrup

– torsdage kl. 19.30. *Kontakt tlf. 4156 4962*

Svømning Bov: Mandage kl. 20 (fra september).

Kontakt tlf. 4074 4243. Onsdage kl. 10 (fra september).

Kontakt tlf. 4093 5736

Besøg os på: www.aafi.dk og/eller på

Facebook: Aabenraa Firma & Senior Idræt

Aktivitetscenter Borgen, Ensted Sogns Seniorklub

Kontakt: Formand Konny Lorenzen, tlf. 2011 9260

– mail: konny.lorenzen@gmail.dk

Faste aktiviteter:

IT selvhjælpskursus: Mandage kl. 14 (ulige uger).

Kontakt tlf. 5122 3816

Knipling: Tirsdage kl. 9. *Kontakt tlf. 7466 2539*

Gåtur i skoven (mænd): Tirsdage kl. 9.45.

Kontakt tlf. 4035 4943

Petanque/dart: Tirsdage kl. 14. Vi afslutter med kaffe

Stolegymnastik: Onsdage kl. 10. Bare mød op!

Vi afslutter med kaffe

Sy/strikkeklub: Onsdage kl. 14. *Kontakt tlf. 3013 3241*

Bowling: Torsdage kl. 11. *Kontakt tlf. 2977 1101*

Brætspil: Hver 2. torsdag i måneden.

Kontakt tlf. 2178 1305

Fællesspisning: Torsdage den 21. sept. - 19. okt. kl. 18

Fællessang: 13. sept., 11. okt. og 22. nov. kl. 14

Arrangementer:

Grillfest: 16. juni kl. 14. Pris 100 kr.

Tilmelding senest 10. juni. *Kontakt tlf. 2483 8521*

Sommerudflugt til Ærø: 16. august kl. 7.30 fra Forsam-

lingshuset. Pris 350 kr. inkl. frokost.

Tilmelding senest 8. august. *Kontakt tlf. 5122 3816*

Virksomhedsbesøg: Krogs Grønt gårdbutik. 12. sep-

tember kl. 14. Samkørsel fra Borgen kl. 13.15. Pris 100

kr. inkl. kaffe og boller. Tilmelding senest 4. september.

Kontakt tlf. 2483 8521

Virksomhedsbesøg: Andelskartoffelmelsfabrikken

Toftlung. 5. oktober kl. 15. Samkørsel fra Borgen kl.

14.15. Pris 50 kr. Tilmelding senest 27. september.

Kontakt tlf. 2977 1101

Julefrokost: 2. december

Løjt Senior- og Pensionistforening

Kontakt: Ellen Ross Rasmussen, tlf. 2141 1623 – mail:

formand@lojtpensionistforening.dk eller Bente Jensen, tlf.

3068 6674 – mail: naestformand@lojtpensionistforening.dk

Aktiviteter – ugeprogram:

Håndarbejdscafé: Mandage kl. 10

Porcelænsmaling: Tirsdage kl. 8.30

Petanque: Tirsdage kl. 9.30

Krolf: Mandage kl. 19 og onsdage kl. 9.30 + 14

Kortspil – skat og andet: Fredage kl. 13

IT café: Mandage kl. 13 (ferie maj-august)

Aktiviteter – månedsprogram:

Maddag: Første tirsdag i måneden kl. 18

Pakkelotto: Første torsdag i måneden kl. 14

Syng sammen: Onsdage kl. 14 (ulige uger)

Læsekreds: Fredage 9.30 hver 6. uge

Billard: I skolens SFO2 – mandage kl. 14.30 og 16.30

(ulige uger)

Arrangementer:

Pensionistgudstjeneste: 25. maj kl. 14

Løjterlig lørdag: i samarbejde med Løjt IF – 3. juni kl.

12 med Seniorfrokost i Løjthal 2. Mad bestilles i Super

Brugsen senest 25. maj.

Sommerudflugt: til Glad Zoo og Jacob Riis Museum i

Ribe. 8. juni 9.30. Tilmeldingsfrist senest 26. maj

Midsommerfest: Forsamlingshuset – 22. juni kl. 14.30.

Underholdning med ”Revyens Genklang” og efterflg.

helstegt pattegris med salatbar og flødekartofler. I Forsam-

lingshuset. Tilmeldingsfrist 14. juni

Sensommerudflugt: Bustur til Nordals via Als Kloster til

Nydambåden – 24. aug. kl. 8.30. Tilmeldingsfrist 14. aug.

Kør-selv-tur til Knivsbjerg: 28. september kl. 13.30

Tilmeldingsfrist d. 10. september

Pensionistlotto: Forsamlingshuset – 12. oktober kl. 19.

Ingen tilmelding

Donnerstagclub Rothenkrug

Kontakt: Irmgard Hänel, tlf.: 2013 3823

Mail: irmgardhaenel5@gmail.com

Stolegymnastik: Den Tyske Skole Rødekro – mandage kl.

10.30 (september til april). *Kontakt tlf. 2244 2139*

Panoramatur: 14. september – bustur rundt på Løjt land

med foredrag og kaffebrød på Knivsbjerg. Busafgange fra

Rødekro og Aabenraa

Lottospil: Klublokalet på den Tyske Skole Rødekro – 12.

oktober kl. 14.30

Mortens aften/andespisning: Haus Quickborn i Kollund

– 15. november. Busafgange fra Rødekro og Aabenraa

Ældre Sagen - Rødekro

Kontakt: Formand Helga Hymøller, tlf. 2962 1051

– mail: dagga@live.dk

Social-humanitær: Anette Thomsen, tlf.: 6075 4932

Hjemmeside & nyhedsbrev: www.aeldresagen.dk/roedekro

Aktiviteter:

Demensafkastning: *Kontakt tlf. 5049 4076*

Hjælp til indkøb: Torsdag formiddage i Super Brugsen kl.

9.15. *Kontakt tlf. 2521 9971*

Daglige tryghedsopkald: *Kontakt tlf. 2667 6009*

Datastuen: Borgerhuset – onsdage kl. 9 (ulige uger).

Kontakt tlf. 6090 2080

Hjælp til køb af togbillet: i Borgerhusets datastue.

Kontakt tlf. 2321 0368

Motion – sommer udendørs:

Petanque: Borgerhuset – tirsdage kl. 9.

Kontakt tlf. 4063 9250

Krolf: Rødekro hallen – onsdage og torsdage kl. 9.30 og

13.30. *Kontakt tlf. 2242 9085*

Arrangementer:

Besøg: Ditlevsdal Bison Farm i Morud og Kongsdal Åbne

Have i Søndersø – 24. maj kl. 8.30. Afgang fra Borgerhuset

Besøg: Jørgen Iversen Rødekro i Hydevad hvor der produ-

ceres specialcykler og elscootere m.m. – 6. juni kl. 15

Midsommerfest: med aktiviteter, grill og kaffe/kage.

Borgerhuset – 21. juni kl. 17.

En aften på kroen: Underholdning med Bamse Show.

Rødekro Kro – 14. august kl. 18

Modeopvisning: Borgerhuset – 8. september kl. 13

Besøg: Beredskabsstyrelsen i Tinglev – 20. sept. kl. 13.30

Lottospil: Borgerhuset – 5. oktober kl. 14

Frokostjazz: Borgerhuset 29. oktober kl. 12

Danmark spiser sammen: Borgerhuset – 12. nov. kl. 12

Hellevad-Egvad Pensionistforening

Aktiviteter:

Krolf: Mandage kl. 18.30 og onsdage kl. 9.30.

Kontingent 100 kr.

Arrangementer:

Besøg: Hos Gisela og Leo Luff, Klovtoft – 8. juni med

afgang fra "Butikken" kl. 13.30. Rundvisning i det dejlige

naturområde og afslutning med kaffe og kage. Pris 50 kr.

Tilmelding senest 1. juni.

Kontakt tlf. 3024 7802 eller tlf. 5049 7558

Gratis fællesspisning: Kløver Es – 5. juli kl. 17.30.

Bemærk! Arrangementet er kun for medlemmer, og alle

drikkevarer er for egen regning. Tilmelding senest 26.juni.

Kontakt tlf. 3024 7802 eller tlf. 2062 8611

Sommerudflugt: 15. august (program følger).

Fællesarrangement med Hellevad Husmoderforening

Besøg: Hos Haugaarden i Bolderslev hvor der produceres

mobile hønehuse. 7. september med afgang fra "Butik-

ken" kl. 13.30. Pris 20 kr. Tilmeldning senest 30. august.

Kontakt tlf. 2670 9251 eller tlf. 5049 7558

Lottospil: Kløver Es – 17. oktober kl. 19.

Alle er velkomne til en hyggelig aften

Ikke medlemmer betaler 50 kr. ekstra pr. arrangement

Danske seniorer for Rødekro og omegn

Kontakt: Olaf Nielsen, tlf. 6143 5314 – mail: olaniella@mail.tele.dk eller Christian Høgh, tlf. 3074 9237 / 7451 9237 – mail: ffhoegh@outlook.dk

Aktiviteter:

Kortspil: Borgerhuset – mandage kl. 13. Kontakt tlf. 2342 6045

Minigolf: Banen på Østergade – tirsdage kl. 10. Kontakt tlf. 7466 1234

Onsdagsspil: fx Ludo, Rummicup, Sequence m.m. Borgerhuset – onsdage kl. 14 (start 4. oktober). Pris 100 kr. for hele sæsonen

Arrangementer:

Lottospil: Borgerhuset – 26. maj kl. 14

Heldagsstur: til Landbrugsmuseum Gl. Estrup – 14. juni med afgang fra det gamle posthus kl. 8. Pris 590 kr. inkl. morgenkaffe & rundstykker, madpakker, eftermiddagskaffe og aftensmad på Bramdrup Dam Kro.

Kontakt tlf. 6143 5314 – mail: olaniella@mail.tele.dk

Udflugt: til Frøslevlejren – 2. august med afgang fra det gamle posthus kl. 12.15. Pris 250 kr. inkl. kaffe på Frøslev Kro. Tilmelding senest 15. juli. Kontakt tlf. 2459 6169

5 dages tur til Berlin: 28. august til 1. september. Pris 4.795 kr. - 4.950 kr. (efter antal deltagere) inkl. halvpension og entre til seværdigheder iht. program. Tillæg for enkeltværelse 800 kr. pr. person. Tilmelding senest 28. maj. Kontakt tlf. 2342 6045

Lottospil: Borgerhuset – 22. september kl. 14

Efterårsfest: Borgerhuset – 13. oktober kl. 13. Underholdning med guitar Finn og Bodil. Pris 125 kr. inkl. snitter og 2 genstande. Tilmelding senest 6. oktober.

Kontakt tlf. 6143 5314 – mail: olaniella@mail.tele.dk

Ældre Sagen – Lundtoft

Formand og ældrepolitik: Severin Stollig Sivesgaard, tlf. 2364 0172 – mail: formand-lundtoft@aeldresagen-post.dk

Ældrepolitik, social- humanitært net og demensafstaving: Birthe Lessow, tlf. 7468 7117 - birthe.kurt@bbsyd.dk og Ruth Edlefsen, tlf. 2143 7273 – mail: ruth.edlefsen@outlook.dk

Aktiviteter:

Gåture og motion i naturen: Damms Gaard – onsdage kl. 9.30. Kontakt tlf. 2422 3387

IT hjælp: Individuel hjælp til computer, tablet eller mobiltelefon. Kontakt tlf. 4058 5697

Kegling: Keglebanerne i Kliplevej – onsdage kl. 12.30. Kontakt tlf. 2396 0403 – ail: ac1948@live.dk

Kroff i Kliplevej: Legepladsen ved Elmevej onsdage kl. 9.30. Kontakt tlf. 466 1676

Petanque: Felsted Hallen – mandage kl. 18.30 og torsdag kl. 14. Kontakt tlf. 5194 0061

Kortspil Skat/Whist: Damms Gaard – hver 2. tirsdag kl. 14. Kontakt tlf. 2086 1958

Tirsdags kom-sammen: Damms Gaard – tirsdage kl. 14 (lige uger). Kontakt tlf. 2735 2441

Minigolf: Bjerndrup Forsamlingshus kl. 10 – 26. maj, 16. juni, og 23. juni. Pris 25 kr./gang. Kontakt tlf. 2364 0172 – mail: formand-lundtoft@aeldresagen-post.dk

Arrangementer:

Udflugt til Christiansfeld: 24. maj kl. 10. Pris 150/200 kr. inkl. 1 stjernesku på Brødremenighedens Hotel.

Kontakt tlf. 2511 7488

Petanque stævne: Felsted Hallen – 1. juni kl. 10. Tilmelding senest 25. maj. Kontakt tlf. 5194 0061

Knallerter – vin & ost: 20. juni kl. 14. Besøg hos Anders Buchhave i Tråsbøl, hvor vi kigger på og hører om gl. knallerter og motorcykler. Efterflg. vin- og ostesmaging på Damms Gaard. Pris 75/150 kr. Tilmelding senest 12. juni. Kontakt tlf. 3062 0732

Få yderligere info. på hjemmesiden: www.aeldresagen.dk

Socialdienst Tingleff

Kontakt: Formand Dorte M. Schulz, tlf. 2145 3849, mail: dorte.m.schultz@stofanet.dk

Familievejleder: Karin Hansen O., tlf. 2224 8806, mail: kho@sozialdienst.dk

Kørselsservice: Pris 20 kr. Kontakt ovenstående personer. Info: www.sozialdienst.dk/tingleff16382.aspx eller online-udgaven af dagbladet Der Nordschleswiger

Aktiviteter:

Gymnastik 60+: Mandage kl. 10

Svømning/badning: Tirsdage kl. 11

Arrangementer:

Heldagsudflugt/Friedrichstadt/Schwabstedt:

31. maj kl. 9 Sporthalle

Aspargesspisning/Neukirchen: 14. juni kl. 11 fra Sporthalle

Draisine tur/Aabenraa: 12. august kl. 11 fra Sporthalle

Familiedag i Rens: Multihalle og anlæg – 23. september kl. 13 (kørsel i egen bil)

Andespisning: Deutsche Nachschule – okt. (nærmere følger)

Julefrokost: Deutsche Nachschule – 22. november kl. 17

Ældre Sagen – Tinglev

Rebbølcentret, Vollerupvej 45, Bolderslev

Kontakt: Johannes Christensen, tlf. 4031 5047

– mail: johsc@bbsyd.dk

Indkøbstur: Onsdage. Pris 40 kr./tur. Kontakt tlf. 6014 9693

Besøgsvener: Kontakt tlf. 2031 8892 eller tlf. 7464 2575

Bisidder: Kontakt tlf. 4047 2164

"Hjælpende Hånd": Kontakt tlf. 2987 8625 eller tlf. 2530 1609

Aktiviteter:

Petanque: Turnering torsdage kl. 9.30 og øvedage tirsdage kl. 18. Tilmeld på dagen. Kontakt tlf. 7464 5260

Kroff 4 baner: Mandage & fredage kl. 13. Pris 30 kr. Kontakt tlf. 6127 1869 eller tlf. 7464 6562

Præmiækroff: 1. & 3. fredag hver måned kl. 13. Pris 30 kr. **Whist:** Onsdage kl. 9.30. Pris 200 kr./halvårligt. Kontakt tlf. 7464 6502

Skat: Onsdage kl. 13.30. Kontakt tlf. 7464 6980

Bowling: Sportscentrum, Aabenraa – onsdage kl. 16. Pris 45 kr./gang. Kontakt tlf. 2016 6520

Bridge: Torsdage kl. 13. Kontakt tlf. 7464 6502

Sangcafé: Tirsdage (lige uger) kl. 9.30. Andreas Brandenhoff spiller. Kaffebord 35 kr./gang

Seniordans: Borgersalen Tinglev – mandage i ulige uger. Pris 100 kr./sæson. Kontakt tlf. 2145 3849

Arrangementer:

Foredrag: Historiker og foredragsholder Jørn Buch – se ugebladet og hjemmeside...

Udflugt Ribe og Marsk Tower i Skærbæk: 24. maj kl. 10 fra Kirkepladsen i Tinglev. Pris 380 kr. inkl. frokost på Hotel Ribe (drikkevarer for egen regning). Tilmelding på

www.aeldresagen.dk/tinglev eller tlf. 4031 5047

Udflugt Gråsten slots- og køkkenhave: 7. juni kl. 13 fra Kirkepladsen i Tinglev. Pris 160 kr. inkl. entre og kaffe.

Tilmelding på www.aeldresagen.dk/tinglev

eller tlf. 4031 5047

Alle aktiviteter kan ses på hjemmesiden, vedr. senest tilmelding m.m. Andre arrangementer bliver annonceret i Tinglev ugeblad.

Yderligere info. – se: www.aeldresagen.dk/tinglev

Aktivitetscenter Grønnevej 42 – Tinglev/Uge Pensionistforening

Kontakt: Formand Jes Petersen, tlf. 7464 4371 / 2328

5507 – mail: formand.tup@outlook.com og aktivitetsmedarbejder Fleur Mørk, tlf. 4138 4180

– mail: fkm@aabenraa.dk

www.tinglevpensionister.dk

Aktiviteter:

Datastuen: Edb undervisning. Kontakt tlf. 2011 1253

Knipling: Mandage kl. 9.30. Kontakt tlf. 5366 8500

Nørkleklub: Kort m.m. - mandage kl. 13.30.

Kontakt tlf. 4222 0188

Hyggehold: Tirsdage (lige uger) kl. 10.

Kontakt tlf. 4138 4180

Fællessang: Tirsdage (ulige uger) kl. 10.

Kontakt tlf. 4248 3747

Hyggeknipping: Tirsdage (ulige uger) kl. 13.30.

Kontakt tlf. 5366 8500

Læseklubben: 1. tirsdag i måneden kl. 19.

Kontakt tlf. 4025 8695

"Rummikup": Onsdage kl. 9.30. Kontakt tlf. 2082 4470

Porcelænsmaling: Onsdage kl. 13. Kontakt tlf. 2325 7648

Gymnastik/balance: Onsdage kl. 14. Alle kan deltage.

Kontakt tlf. 4138 4180

Mandeklub: Snak og hygge – onsdage kl. 15.30.

Kontakt tlf. 4138 4180

Fluebinding: Onsdage kl. 19. Kontakt tlf. 2911 8804

Hjernefitness: Torsdage kl. 9.30. Kontakt tlf. 2570 9242

Strikkeklub: Torsdage kl. 14. Kontakt tlf. 2074 2206

Kortspil: Fredage kl. 13.30. Kontakt tlf. 2911 8804

Fællesspisning: Sidste torsdag i måneden kl. 11.30.

Kontakt tlf. 3074 7464

Indkøbstur: Onsdag formiddag. Kontakt tlf. 6014 9693

Gymnastik: Tinglev Hal 2. Kontakt tlf. 5329 0188

Alle andre arrangementer og udflugter offentliggøres i

Ugebladet Tinglev

Sozialdienst Buhrkall

Kontakt & tilmelding: Margit Hinrichsen, tlf. 2859 2267

Familievejleder – kontakt Lena M. Hansen, tlf. 2224 8804

Heldagsudflugt til Vadehavscentret og Kammerslusen: 6. juni

Heldagsudflugt: 5. september

Spilleeftermiddag i Jyndeved: 3. oktober

Lottospil: 7. november

Julefrokost: 5. december

Ældre Sagen Bov

Kontakt: Formand Finn Sørensen tlf.: 4060 0202

Aktiviteter:

Tryghedsopkald: Daglig kl. 8.30. Kontakt, tlf. 2440 0047

Indkøbsordning: Tirsdage kl. 9.15. Pris 50 kr./tur. Kontakt, tlf. 2546 1838

IT Cafe: Bov Bibliotek – mandage kl. 14. Gratis for alle. Kontakt tlf. 2094 3595

Stavgang: Frøslev Plantage, Barak 80 – tirsdage kl. 9.30. Pris 50/75 kr. Kontakt, 2939 3674

Stolegymnastik: Grænehallerne – mandage kl. 10. Pris 200/250 kr. Kontakt tlf. 2128 2842

Bevar din mobilitet: Grænehallerne – torsdage kl. 11. Pris 200/250 kr. Kontakt tlf. 2128 2842

Lyreskov Kroff: Lyreskov Kroff baner – tirsdage kl. 9.30. Pris 150/200 kr. Kontakt tlf. 2277 4899

Kroff Indoor: Grænehallerne – mandage kl. 9.30. Pris 100/150 kr. Kontakt tlf. 2277 4899

Bowls: Grænehallerne – onsdage kl. 9.30. Pris 150/200 kr. Kontakt tlf. 2177 4650

Hjælpende hånd/handyman: Hverdage kl. 8.30. Egenbetaling af materialer. Kontakt tlf. 2982 4589

El-cykelture: Fra Gl. stadioni Padborg – onsdage kl. 10. Rute annonceres på vores hjemmeside. Pris 50/100 kr.

Kontakt tlf. 2177 4650

Bordtennis for 60+: Torsdage kl. 9.30. Pris 100/150 kr. Kontakt tlf. 2177 4650

Petanque: Petanquebanerne/Tværgade – mandage kl. 10 og tirsdage kl. 14. Kontakt tlf. 2177 4650

Pris kr. 50,-. Kontakt Merete Vestergaard 9155 3714

Se også kommende annoncer og detaljer om aktiviteter og arrangementer på lokalafdelingens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/bov og på Facebook: Ældre Sagen Bov

Valdemarshus

Valdemarsgade 11, 6330 Padborg

Kontakt: Bente Jessen tlf. 73768464

Faste aktiviteter

Sjov motion: Mandage kl. 8.45 og 11.30

Porcelænsmaling: mandage kl. 9. Kontakt tlf. 3048 7615

Balance gymnastik: Mand. kl. 14. Kontakt tlf. 7376 8464

Skat/begyndere: Mand. kl. 18.30. Kontakt tlf. 5218 2210

Åben hobbystue:

Patchwork og stofmaling tirsdage/onsdage/torsdage kl. 9.

Knipping & patchwork/stofmaling/årstidens pynt:

Torsdage kl. 9. Hver 3. torsdag laver vi patchwork med Jette fra Toftlund. Hver 4. torsdag er der japansk folde-teknik med Joan Kock og hver 2. torsdag kommer Tina Design.

Vi laver Sølv: Tirsdage kl. 9

Træværksted: Mandage, tirsdage og onsdage kl. 9

Net cafe: Tirsdage kl. 9.30. Kontakt tlf.: 2292 1334

Meditation/mindfulness: Tirsdage kl. 12.30.

Kontakt tlf. 2462 4560

Sangkor: Tirsd. kl. 14. Kontakt tlf. 2252 7310 / 2462 4560

Nørkeklubben: Tirsdage kl. 19. Kontakt tlf. 5071 7176

Bankospil: 1. og 3. onsdag i måneden kl. 14

Syning: 2. og 4. onsdag i måneden kl. 12.00-16.00

Skat: Onsdage kl. 19. Kontakt tlf. 5218 2210

Trædrejning: Torsdage kl. 9 & 13. Kontakt tlf. 2025 3036

Stolegymnastik/kortspil/højtælning/åbenhobbystue og fællessang: Torsdage kl. 14

Seniordans: Torsdage kl. 19. Kontakt tlf. 2071 2794

Kol gymnastik: Fredage kl. 10. Kontakt tlf. 3091 4183

Få den rigtige hjælp – når du er syg!

Aabenraa Kommune – tlf. 7376 7676

Visitering til pleje og hjælp i hjemmet, madservice og handicapkørsel

Kontakt Team borgerindgang, hvor samtlige nye henvendelser modtages/registreres.

Teamet træffes via kommunens hovednummer tlf. 7376 7676.

Telefontider: Mandag - fredag kl. 8 til 13 (onsdag lukket).

Alle medarbejdere har personlig daglig træffetid mellem kl. 8.30 og 9.30 (onsdag lukket).

Lægevagten / Skadestuen kan kontaktes på tlf. 7011 0707 uden for din læges åbningstider.

Ring 112 ved alvorlig sygdom, ulykke eller livstruende situationer.

Tag på skadestuen – hvis du er kommet til skade. Husk forudgående kontakt på tlf. 7011 0707.

Tandlægevagten kan kontaktes på tlf. 6541 4551.

Regionstandplejen, Sundhedshuset Sct. Joseph, Nørregade 63A, 6700 Esbjerg.

Politiet (tlf. 114) & Lægevagten kan – hvis det skønnes nødvendigt – kontakte Hjemmesygeplejen.

Kørsel til **egen læge eller speciallæge** (øjenlæge, ørelæge mv.)

– tlf. 7376 6123. Mandage kl. 08.00-11.00 alle øvrige hverdage kl. 08.00-10.00.

Bemærk at ordningen/kørsel kræver en bevilling, som du kan søge om på:

www.aabenraa.dk/borger/oekonomi-og-ydelser/tilskud-til-koerselsudgifter/laege-speciallaege-og-laegevagt/transport-til-laege-og-speciallaege/

Kørsel til **Høreklub** – tlf. 7011 3111.

Kørsel til **undersøgelse/behandling** på sygehuse mv. i Region Syd – tlf. 7011 3111.

Bestilling af handicapkørsel – kontakt Sydtrafik/Flextrafik, tlf. 7660 8608 (kl. 8.00 - 20.00) alle dage.

Hjælpemiddelhuset – tlf. 7376 7676 / mail: .hjaelpemiddelhuset@aabenraa.dk.

Telefontider: Mandage, tirsdage og fredage kl. 8.30-12.00. Torsdage kl. 12.00-15.30.

Inkontinenssygeplejersker, Kropsbårne hjælpemidler, og enkelte terapeuter har desuden telefontider alle hverdage kl. 8.30 - 9.30 – onsdage lukket.

Lager: Hverdage kl. 8.30 - 12.00 – onsdage lukket.

Straks Service: Åbent tirsdag + torsdag kl. 12.30 - 15.30.

Psykiatrisk akuthjælp – Fælles Akutmodtagelse Aabenraa, Kresten Philipsens Vej 15, 6200 Aabenraa. Forudgående telefonisk aftale på tlf. 9944 5659.

Psykinfo (åben og anonym rådgivning) kan kontaktes på tlf. 9944 4546.

Psykiatrisk patientvejledning i Region Syddanmark kan mandage kl. 13-15 og øvrige hverdage kl. 9 - 12 kontaktes på tlf. 7663 1098 – mail: psykiatri@rsyd.dk

Rådgivning for pårørende til psykisk sårbare personer

Kontakt rådgiver Lisbeth Rotwitt på tlf. 5124 1543 – mail: lro@aabenraa.dk

Telefontid: Mandag - onsdag kl. 15.00 - 17.00.

Demenskoordinatorer

www.aabenraa.dk/demens

Tlf. 2167 6479 mandag, tirsdag og torsdag

mellem kl. 9.00 og 11.00