

RUDEN

Seniørernes blad i Aabenraa Kommune



Årgang 27 · Nr. 2 · August 2020

Indholdsfortegnelse:

- Side 3: Nyt fra Seniorrådet
Side 4: Tryllebord bringer glæde
Side 5: Ansøgning til §18 og § 79
Side 5: Aflysning af 79-dialogmøde
Side 6: Nyt fra Handicaprådet
Side 7: Tilbud til borgere med demens under 65 år
Side 8: Spaden kom i jorden
Side 8: Nabohjælp
Side 9: Sygepleje i Aabenraa Kommune
Side 10: Hov Vægter! Klokkeren har slagen
Side 12: I frontlinjen mod Corona
Side 12: Et forår i Coronaens tegn
Side 13: Hjernegymnastik i verdensklasse
Side 14: Sund kost
- til seniorer med lille appetit
Side 16: Nørderi skabte tilbud
Side 17: Glædeligt gensyn i Kirsebærhaven
Side 18: Telefonkaffe giver nye venskaber
Side 19: Genforening i Kirsebærhaven
Side 19: Boligtilbud
Side 20: Aktivitetssider
Side 24: Værd at gemme

Forsidemotiv:
Vægter Holger Jacobsen

Layout Ruden:
Laila Lorenzen (LL Grafisk Design)

Frivillig: Margit Bladt

Tryk & distribution:
Strandbygaard Grafisk A/S

Oplag: 27.800 eksemplarer
husstandsomdelt i
Aabenraa Kommune

Kommende udgivelser 2020:
December

*Indleveringsfrister for artikler
og tekster til aktivitetsoversigt:*
12. oktober

Indlæg sendes til:
RUDEN
c/o Aabenraa Kommune
Rita Kruse Røjkjær
Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa
Tlf. 7376 7100
rkroe@aabenraa.dk

OBS! Såfremt du ikke modtager Ruden, skal du rette henvendelse til distributøren: FK Distribution A/S, tlf. 4343 9900 – mail: reception@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.

Bruger repræsentation:

Helga Thiesen
tlf. 2980 1857
helgathiesen@hotmail.com

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

Mette Marie Larsen
tlf. 2985 6150
mette6200@gmail.com

Handicaprådet

Mette Strojek
tlf. 7463 2578 / 2532 0702
mettesmirror@privat dk
mes@dkblind.dk

Stig Westhoff
tlf. 5099 2442
stigwesthoff@gmail.com

Politisk repræsentation:

Kirsten N. Christensen (V)
tlf. 5131 4475
knc@aabenraa.dk

Karsten Meyer Olesen (A)
tlf. 2286 3730
kmol@aabenraa.dk

Bent Sørensen (V)
tlf. 2029 0520
bso@aabenraa.dk

Seniorrådet

Hanne Mørup Priess Larsen*
formand / ansv. redaktør
tlf. 7462 6223 / 2241 9959
hannela@godmail.dk

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

Nis Hye*
tlf. 7468 7432 / 2145 3902
nis-hye@hotmail.dk

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

Sønnick Andresen*
Tlf. 3132 1547
soennichandresen@gmail.com

Dieter Johannsen*
tlf. 7476 2660 / 5121 0109
dieterjohannsen@hotmail.com

Elli Deelee
næstformand
tlf. 7466 4950 / 2030 6954
ellideelee@bbsyd.dk

Jens-Christian Ingwersen
tlf. 5355 1128
jci@mail.tele.dk

Lise Christensen
tlf. 7460 8326 / 3063 7970
jensalise@os.dk

Finngerdt Olsen
tlf. 4690 6896
mamma@olsen.mail.dk

Christa Greisen
tlf. 7468 5475 / 2215 9596
christagreisen@gmail.com

* medlem af Ruden's
redaktionsudvalg

Nyt fra Seniorrådet



*Hanne Priess Larsen,
formand for Seniorrådet
i Aabenraa Kommune*

I begyndelsen af april 2020 udkom ”Ruden” sidst, og siden er der godt nok blevet vendt op og ned på mange ting i Danmark. Grundet Covid-19 krisen blev Danmark nærmest lukket helt ned medio marts 2020 og er først nu i skrivende stund (medio juni) så småt ved at blive lukket mere og mere op igen.

Jeg husker dog tydeligt en oplevelse fra de sidste par måneder, som jeg aldrig vil glemme. En tidlig morgen stod jeg uden for vores bolig og så Hjemmehjælpens bil stoppe på én af vejene i nærheden. Den pågældende chauffør steg ud af bilen, iførte sig en hvid kittel og mundbind, og jeg tænkte: ”Er du et sted på månen eller en anden planet, og hvad er det dog, der sker?” Noget uvirkeligt, som man nok ikke i den vildeste fantasi havde forestillet sig, blev altså til virkelighed.

Covid-19 har uden tvivl fyldt meget hos os alle. Vi er blevet berørt af de mange dødsfald i forbindelse hermed, blevet berørt over at høre fx de nye måder, som mange familier nu er samlet på. Vi har fået nye erfaringer i kølvandet af Covid-19, som vi kan trække noget positivt ud af. Men først og fremmest mener Seniorrådet, at der skal tilkendegives en stor anerkendelse/ros med til Aabenraa Kommunes sundhedsmyndigheder og

sygepleje samt det administrative personale, der har stået i spidsen under hele denne Covid tid. Herunder også en tak til den meget informative kommunale hjemmeside på nettet, hvor de forskellige tiltag/restriktioner/påbud dag for dag er blevet bekendtgjort – så en stor tak for det til alle.

Mange ting har vi lært i de forløbne Covid-19 måneder fx

- hvor vigtigt det er med god hygiejne, rengøring m.v., hvilket er gode argumenter, hvis der i fremtiden skulle komme forslag til fx besparelser på Hjemmehjælpens rengøringsydelse, rengøring på plejehjem, skoler m.v.
- en synliggørelse af kommunens omsorgsarbejde, og nødvendigheden af ”varme hænder” også på tværs af sektorerne. Dette kan måske føre til en politisk omstrukturering af en økonomisk omfordeling? En vilje til at gå ny veje, bryde faggrænser og fleksibilitet
- at der har vist sig et betydeligt behov for nærvær og for at kunne mødes fysisk – opleve det sociale fællesskab
- at der har været tid til eftertanke og brug af fritiden på en anden måde?

Og sidst, men ikke mindst: hvor har det dog været overraskende og meget positivt, hvor hurtigt borgerne har indrettet sig efter de hygiejniske regler.

Budget 2021

Seniorrådet kan denne gang ikke byde ind med så meget nyt, da møder m.m. har været lukket ned siden vores sidste møde den 24. februar 2020. Det eneste, vi siden er blevet inviteret til, var et orienterende møde om kommunens budget 2021. Dette oplæg udtrykte

vi i vort hørings svar skepsis overfor, idet der skulle findes omprioriteringer indenfor Social- og Sundhedsudvalgets budget 2021-24 tillige med forvaltningens forslag til et handlekatalog med 1 % reduktion som spareforslag, set i lyset af at Aabenraa Kommune med den nye ”Udligningsreform” vil modtage 65 millioner kroner og at kommunens samlede økonomi for 2021 endnu ikke kendes.

Ydermere synes sagen sat på spidsen, idet formålet med ”Udligningsreformen” jo er at give alle kommuner mulighed for at levere en fornuftig velfærd og et acceptabelt serviceniveau til borgerne, og så at der her i Aabenraa startes med at se på et sparekatalog på serviceudgifterne.

Seniorrådet har da også taget klar afstand fra alle spareforslagene, som dels er en direkte reduktion i serviceniveauet, en direkte negativ satsning i reduktion af ydelsen til faglig sparring, en nedjustering af kompetenceudvikling m.m. Seniorrådet ser nu frem til en nr. 2 runde af budgethøringen efter sommerferien, men denne gang med nogle opløftende indgreb/nedlæggelse af spareforslag.

Seniorrådets arrangementer i 2020

En arbejdsgruppe under Seniorrådet har været i forhandling med eventuelle artister/foredragsholdere til hhv. et musikarrangement for ældre 60+ den 20. oktober 2020 til maksimalt 800 personer, og vores årsmøde den 17. november 2020 med et deltagerantal på maksimalt 180 personer.

Arbejdsgruppen havde imidlertid til Seniorrådets møde i juni 2020 indstillet, at de 2 planlagte arrangementer udgår i 2020. Dels vil Regeringen først til august

komme med en melding om, hvor mange personer der må være samlet, og dels har flere eksperter hen ad vejen udtalt risiko for en nummer 2 bølge af Corona-virus i efteråret 2020. Arbejdsgruppen har i den forbindelse en forudelse

om, at mange ældre ikke har mod på at stille op til de to arrangementer grundet usikkerhed/angst.

Arrangementerne vil i stedet for blive afholdt i 2021. Underholdningsarrangementet i april/maj 2021, og årsmødet primo oktober

2021 i forbindelse med Seniorrådets opstillingsmøde for kandidater til Seniorrådsvalget og valg til Byrådet tirsdag den 16. november 2020, som Seniorrådet i lighed med tidligere år ønsker afholdt samme dag.

Tryllebord bringer glæde og aktivitet

Tekst: Kirsten Springborg, projektkoordinator

Sommerfugle, efterårsblade og blomster flyder henover bordpladen, mens fuglekvidder og musik fylder rummet i daghjemmet i Rise Parken. Der er højt humør og god stemning, mens hænder og arme prøver at følge med i de mange indtryk. Sådan ser det ud, når medarbejderne i daghjemmet tænder for Tovertafel, der på dansk betyder ”tryllebord”.

Tovertafel er et interaktivt aktivitetsspil, som projekteres ned på et hvilket som helst bord, og som påvirkes med håndbevægelser. De bevægelsesfølsomme sensorer sørger for, at der kommer en reaktion i spillet, hvis der bevæges en hånd ind i sensorfeltet. Spillet er specielt udviklet til bestemte målgrupper som mennesker med demens, hjerneskade eller autisme. Der indgår ingen konkurrenceelementer, da alle skal kunne bidrage og nyde godt af at være med i fællesskabet, og føle at de mestrer dette, da intet kan gøres galt. Man kan spille to og to eller en gruppe omkring bordet.

Formålet med at afprøve Tovertafel i daghjemmet er at undersøge, hvorvidt demensramte borgere kan motiveres og stimuleres til aktivitet og fællesskab på en sjov og legende måde. Der er ingen regler, og initiativet i spillene ligger altid hos Tovertafel, fordi mennesker med demens ofte har det svært med netop det.



Der er både koncentration og begejstring ved spillebordet.

En Tovertafel projektor.



Alle spillene indeholder elementer, som de ældre kender fra tidligere, og som de intuitivt kan gå i gang med. For eksempel kan de feje efterårsblade fra bordet, pufte en badebold til hinanden eller lade sommerfugle flagre væk. Det inspirerer til samtaler og samvær mellem spillere og medarbejdere.

Kreativiteten bliver sluppet løs ved at udvide spillet med flere sansoplevelser. Når spillet viser efterårsblade, som spillerne kan skubbe rundt med, supplerer medarbejderne gerne med rigtige blade ude fra naturen.

I daghjemmet sidder en borger stille afventende og følger spillet fra en tilbagetrukket position – efter nogen tid rækker han ud efter de bevægelige elementer og undrer sig over, hvordan det kan lade sig gøre. Herefter deltager han interesseret i spillet.

En anden borger går stille rundt omkring bordet; efter nogen tid deltager han aktivt og bruger hele kroppen for at nå elementerne og kommer med kommentarer. Smiler og ler.

En borger fanger hurtigt, at der foregår noget på bordet. Blomsterne fanger interessen, og borgeren vil gerne tage fat i blomsterne. Hun følger med i, hvordan de bevæger sig, og snakker om blomster hun havde i sin have.

Hanne og Mona, som arbejder i daghjemmet siger: ”Tovertafel tilgodeser de borgere, der ikke er så aktive eller er så meget med i fællesskabet”.

Viser der sig gode erfaringer og resultater med Tovertafel udbredes aktivitetsteknologien til kommunens andre plejehjem.

Frivilligt socialt arbejde i 2021

– ansøgning om § 18 midler

Aabenraa Kommune sætter også i 2021 midler af til frivilligt socialt arbejde – udført af netværksgrupper, organisationer eller foreninger jfr. § 18 i Serviceloven

Målgruppen er primært borgere under 60 år.

Ansøgningsfrist for 1. uddeling i 2021 er den 1. november 2020.

En eventuel bevilling udbetales i januar 2021.

Spørgsmål kan rettes til:

- Formanden for Frivillighedsrådet
Calle B. Thams – mail: callethams@gmail.com
tlf. 3059 5339
- Sekretær
Lone Bruun Rasmussen,
Social & Sundhed –
mail: lbr@aabenraa.dk
tlf. 7376 7639



Aflysning af 79-dialogmøde 2020 – og tak for indsatsen

På grund af corona har Social- og sundhedsudvalget i Aabenraa Kommune, efter dialog med Seniorrådet, besluttet at aflyse årets dialogmøde med foreninger, organisationer og netværksgrupper, som søger eller har modtaget 79-tilskud.

Trods aflysningen af dialogmødet vil Social- og sundhedsudvalget gerne takke alle for deres arbejde og den vigtige indsats, de yder – særligt i denne noget usædvanlige situation med corona.

I Aabenraa Kommune ønsker vi at skabe det gode liv for alle borgere og her spiller I en vigtig rolle. I er med jeres aktiviteter, tilbud og indsatser med til at skabe et sundt, aktivt og godt liv for ældre i Aabenraa Kommune.

For at understøtte det, har Aabenraa Kommune i 2020 uddelt §79-tilskud på 1.156.509 kr. på baggrund af 69 ansøgninger. I uddelingen er der lagt vægt på aktiviteter:

- hvor deltagerne kommer ud af eget hjem og mødes i lokalmiljøet
- som bidrager til sundhedsfremme gennem både sociale og fysiske aktiviteter
- der er opsøgende i sin karakter og som inddrager nye grupper eller borgere

Vi ser i Social – og sundhedsudvalget frem til at fortsætte det gode samarbejde om forebyggende og aktiverende tilbud for ældre i Aabenraa Kommune.

På vegne af Social- og sundhedsudvalget i Aabenraa Kommune
Karsten Meyer Olesen, formand.

Ansøgning om § 79 midler 2021

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, der forventes dækket gennem egenbetaling.

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 2020.

Ved spørgsmål eller behov for hjælp kan du kontakte Rita Kruse Røjkjær på tlf. 7376 7100 eller mail: rkroe@aabenraa.dk



*Helga Schulz Thiesen,
formand for Handicaprådet
i Aabenraa Kommune*

Handicaprådets forårsberetning

I forårets første måneder har solen skinnet på det ganske land, givet os lys, og naturen har budt på et væld af oplevelser. Vi har været ramt af corona pandemien, og det har betydet, at Handicaprådet ikke har kunnet mødes som vanligt, men det har nu ikke betydet, at vi har ligget stille.

I den mellemliggende periode har vi afgivet høringssvar om:

- Autismecenter Syd og Bopligstrategien for bosteder, hvor vi bl.a. synes, at muligheden for at højne faglighed ved en sammenlægning talte for strategien, men en placering langt fra borgernes værksted m.m. talte imod.
- Tværgående sundhedspolitik for Aabenraa Kommune. Politikken roste vi for at være ambitiøs. En sundhedspolitik, der i høj grad har borgeren i fokus. Den lægger op til, at der bliver gået på tværs af både dagtilbud-, skole- og arbejdsmarkedsområder samt social og sundhedsområdet, hvilket er positivt, således at der ikke opstår sektortænkning og utidighed til borgerens ugunst. Endvidere påskønnede vi den helhedsorienterede tænkning i mødet med og i indsatsen omkring borgeren, der hvor overgangen fra region til kommunen skal forbedres. Dette er også påkrævet, så borgeren

hjælpes i tide, og at kommunens utidighed ikke hæmmer borgernes mulighed for recovery og rehabilitering. Det gælder såvel på det fysiske som psykiske område.

- Tilsynspolitik for bosteder. Vi foreslog som eneste ændringsforslag, at sundhedspolitikken blev knyttet til Tilsynspolitikken, hvilket blev imødekommet.
- Budget 2021-2024 for social og sundhedsområdet – var præget af besparelser og de handlede ikke kun om støttestrømper, men generelt om værdighed og besparelser på et område, som i forvejen er meget trængt – både fordi der er kommet flere borgere til med specielle behov, og fordi det er et område, som er blevet presset ressourcemæssigt i mange år. Vi kunne derfor i Handicaprådet ikke anerkende budgetforslaget og vendte tomten nedad.

Lykkeligvis blev besparelserne ikke til noget, da udligningsmidlerne hjalp på tallene.

Vi kan efterfølgende forstå, at vores høringssvar har givet politikerne stof til eftertanke. Det er godt, så nytter vores arbejde noget og kan få positiv betydning for vores borgere med handicap, lidelser, nedsat/specielle funktionsevner og for deres pårørende.

I maj foregik handicaprådsmødet i byrådssalen med god afstand, hvor vi bl.a. blev orienteret om ændringer i beskrivelsen af bl.a. aflastningsforanstaltninger for hjemmeboende børn og unge med særlige behov, altså hvor forældrenes støtte vurderes utilstrækkelig, samt aflastning uden for hjemmet for samme målgruppe, hvor familien skal aflastes. Hertil kan siges at i begge tilfælde er serviceniveauet forblevet uændret siden 2013, det nye er teksten, den er blevet mere præcis og at kommunen forpligtiger sig til at følge op på den iværksatte foranstaltning senest 3 måneder efter iværksættelsen og herefter minimum hver 6. måned.

Handicaprådet har på brugersiden konstitueret sig igen med følgende repræsentanter i rådet: Mette Strojek fra Dansk Blindesamfund, Jonna Holm fra Dansk Handicapforbund, Stig Westhoff fra Senhjerneskadeforeningen, næstformand Mette Larsen fra LEV og formand Helga S. Thiesen fra foreningen Bedre Psykiatri, som suppleanter er Lars Creutz fra Høreforeningen, Knud Bendixen fra Autismeforeningen, Poul-Erik Bøgelund fra Dansk Handicapforbund og Anne Marie Pedersen fra Bedre Psykiatri.

Når de svage skal være stærke

Handicappede, psykisk syge, og borgere med nedsat psykisk og fysik funktionsevne hvordan klarer/ klarede de og deres pårørende corona krisen?

*Tekst: Helga Schulz Thiesen,
formand for Handicaprådet*

Denne mærkelige og meget anderledes tid, som vi befinder os i med nedlukning og gradvis genåbning, hvad har den egentlig betydet for vores mest udsatte og sårbare borgere. En tid, hvor der blev påberåbt samfundssind, og at de svage skulle være de stærke.

Hvad har det betydet for dig og dine kære? Vi vil gerne høre om dine oplevelser og tanker. Du har måske ikke kunnet mødes med dit barn på bostedet eller din indlagte mor i Psykiatrien eller kun i et begrænset omfang. Og under genåbningen, hvor dørene blive åbnet lidt mere til bosteder – hvordan oplevede du det, hvordan har dialogen og samarbejdet været med det offentlige. Vi vil gerne høre din mening og tage generelle problematikker og tanker med videre til politikerne og ansatte i Aabenraa Kommune.



Udgangspunktet er hvad kan vi lære af corona krisen?

Jeg håber, at I vil bidrage med yderligere perspektiver eller erfaringer. Hvad tænker I, at vi skal

beholde, udvikle og holde op med? I er velkomne til at bidrage såvel individuelt som i grupper på min mail helgathiesen@hotmail.com

Tilbud til borgere under 65 år med demens

- Som et nyt tiltag startes der en café op, hvor man gennem motion i naturen, leg og spil vil have fokus på at styrke hukommelsen, koncentration og fokus. Caféen etableres i i Aktivitetshuset i Padborg.
- Pårørendegruppe:
Start 24. august i Borgerhuset, Rødebro
- Julehygge på Michelsens gård i Aabenraa

- Busture med afgang fra Kirsebærhaven:
 - ✓ Minigolf v/Genner Hoel august
 - ✓ Gåtur og frokost over bål august
 - ✓ Frøslevlejren september
 - ✓ Welling Landsbymuseum oktober
 - ✓ Krusmølle november

For yderligere spørgsmål eller tilmelding kontaktes aktivitetsmedarbejder Pia Kim Christensen på tlf. 24 99 47 08.

Eller klik ind på www.aabenraa.dk/demens hvor der løbende vil komme opslag vedr. ovenstående tilbud.

Spaden kom i jorden ved Ny Grønningen

*Tekst: Kasper Stoof,
kommunikationskonsulent*

Borgmester Thomas Andresen og formand for Aabenraa Kommunes Social- og Sundhedsudvalg Karsten Meyer Olesen stak en mandag i maj spaden i jorden for at markere opstarten til byggeriet af det nye plejehjem i Tinglev.

På grund af forsamlingsforbud og forholdsregler til corona situationen blev 1. spadestik til Ny Grønningen ikke helt det arrangement, som det oprindeligt var tiltænkt.

Men spaden kom i jorden, og både borgmester og udvalgsformand var glade for at byggeriet nu officielt kan gå i gang.

Også på det nuværende plejehjem Grønningen, der i 2021 skal



erstattes af Ny Grønningen, var det en anledning til fest. Spadestikket blev fulgt fra Aabenraa Kommunes Facebook-side, hvor

beboerne kunne følge med live, og siden blev den store dag fejret med et lille glas til både beboere og ansatte.

Nabohjælp

Tekst: Margit Bladt

Vi ser det tit. På postkasser, have-låger, døre og stakitter. Det lille mærkat med det røde hus og det sorte øje. Nabohjælp står der. Et positivt ord, der signalerer, at her bor åbne, venlige mennesker, der vil hinanden. Og hinandens bedste, og at man holder øje med sine omgivelser.

Det handler om tryghed. Og det er da også netop TrygFonden, der står bag det. I samarbejde med Det kriminalpræventive Råd giver de gratis råd og bistand til alle, der måtte ønske at være med i ordningen. På hjemmesiden www.Nabohjælp.dk kan man læse om historien bag.

Lidt overraskende, for mig i hvert fald, viser det sig, at ordningen og mærkatet stammer helt fra 1987, altså før vor ”digitale tidsal-

der”, en tid, hvor mennesker bag ligusterhækkene altså også havde brug for deres naboer, og her var bl.a. grundejerforeninger aktive med at få budskabet ud. Via mund-til-mund-metoden informerede man hinanden, specielt når man skulle på ferie var det rart at vide, at huset ikke var helt alene hjemme.

I 2012 blev ordningen digitaliseret. En hjemmeside og SMS afløste den personlige kontakt, og samtidig fik man adgang til en fælles feriekalender og en tjekliste på, hvorledes man skal efterlade sit hjem, hvis man vil undgå uønskede gæster. Det handler om, at hjemmet ikke skal se forladt ud, og her kan man som nabo være til hjælp ved fx at stille sin bil i carporten, smide affald i skraldespanden, hænge vasketøj på tørresnoeren eller måske klippe græsplænen.

Som husejer er der også ting, man kan tænke på for ikke lige-frem at invitere tyven inden for.

Man kan fjerne synlige værdigenstande fra vinduerne, man kan låse dørene inde i huset, låse døre til udhus eller garage, og selvfølgelig ikke lade en stige hænge synligt parat til klatretyven.

Det handler meget om at se nabolaget med tyvens øjne. Og tyve frygter mennesker mere end teknik. Mennesker, der siger ”Hej”, når de mødes, mennesker, der lægger mærke til, om der færdes ukendte personer i kvarteret. Gader og huse der skilter med Nabohjælp, er ikke tyvens livret.

Det var en rigtig populær ordning, som fik mange nye Nabohjælp-skilte over det ganske land.

Men så skete det, som man tit oplever, når noget er en succes. Så skal det laves om. Fornys.

Og det skulle "Nabohjælp" i 2019. Nu var det angiveligt blevet for dyrt med alle de SMS'er. Hjemmesiden blev lukket, i stedet skal man nu installere en app. på en smartphone eller tablet, oprette en profil, og bliver så en del af et større netværk, der lynhurtigt kan koordineres og alarmere/advare hinanden ved indbrud m.m.

Overordnet synes det som en god idé, og TrygFonden fortæller

da også, at ca. 180.000 husstande stadig er med. Men læser man debatsider om den nye app kan man se, at mange også er faldet fra.

Det handler om, at det hele er blevet for teknisk. Og mange, især ældre, har ikke nogen smartphone.

Er man så blevet totalt lock-out'et fra Nabohjælp?

Nej, det gamle skilt har man da lov til at lade hænge, og man kan også stadig, uden at tilslutte sig

app'en, få tilsendt skilte fra TrygFonden.

Og i tilgift kan man glæde sig over muligheden for en snak over hækken med naboen.

Skal man tro statistikken, går det den rigtige vej. Fra 50.000 anmeldelser om indbrud i 2009 er tallet i 2019 faldet til 30.000. Så der er ingen grund til at lade frygten få overtaget. Nabohjælp eller ej.

Sygepleje i Aabenraa Kommune

*Tekst: Michael Nordberg
Jeppesen, specialkonsulent*

Aabenraa Kommune udfører som udgangspunkt al sygepleje i klinik eller satellitklinik. Derfor vil du modtage din sygepleje i klinik, hvis sygeplejen vurderer du er i stand til dette. Formålet med klinikkerne er bl.a. at optimere kommunens sygepleje, og at gøre det nemmere for dig, som borger i Aabenraa Kommune, at modtage sygepleje, og frihed i hverdagen.

På klinikkerne lærer du at yde hjælp til selvhjælp, så du i størst muligt omfang kan leve selvstændigt og have frihed i hverdagen. Derfor har sygepleje på klinikker en række fordele for dig som borger. Du får blandt andet større frihed til at planlægge din dagligdag, da du og sygeplejersken aftaler fra gang til gang, hvornår du skal komme næste gang. Du er derfor ikke afhængig af faste dage og tidspunkter, hvor du skal vente på at sygeplejersken kommer til dig. Du vil også ofte møde de samme medarbejdere i de enkelte klinikker, og du skal ikke have sygeplejen ind i dit eget hjem.

På de store sygeplejeklinikker kan du få hjælp til mange forskel-

lige sygeplejeydelser. Dette kan fx være behandling af sår, udredning af inkontinens, måltagning af støttestrømper og vejledning og rådgivning om diabetes.

Ud over de faste sygeplejeklinikker, har Aabenraa Kommune oprettet en række satellitklinikker. Her er der tale om mindre klinikker placeret spredt i kommunen,

hvilket sikrer øget tilgængelighed af sygeplejebehandling i dit nærområde. Disse klinikker kan varetage mindre opgaver som dosering af lægeordineret medicin, måling af blodtryk og blodsukker, injektioner og tilsyn af mindre sår.

Sygeplejen i Aabenraa Kommune har følgende klinikker og satellitklinikker:

Klinikker	
Rødekro	Funkevej 9A, 6230 Rødekro
Bov	Padborgvej 20A, Bov, 6330 Padborg
Tinglev	Grønnevej 42, 6360 Tinglev
Aabenraa	Langrode 15H og 15K, 6200 Aabenraa
Satellitklinikker	
Løjt	Løjt Forsamlings- og Kulturhus, Løjt Nørregade 1, 6200 Aabenraa
Felsted	Medborgerhuset Damms Gård, Gråstenvej 12, 6200 Aabenraa
Klipleve	Klipleve Hallen, Skolegade 13, 6200 Aabenraa
Bylderup-Bov	Bylderup Idrætscenter, Slogsherredsvej 39, 6372 Bylderup-Bov
Aabenraa	Kirsebærhavens Aktivitetscenter, Kallemosen 58, 6200 Aabenraa
Hjordkær	Hjordkær Missionshjem, Klintvej 2A, 6230 Rødekro
Kruså	Birkelund Plejehjem, Kobbermøllevej 50, 6340 Kruså
Bovrup	Bovrup Plejehjem, Nørrekær 15, 6200 Aabenraa

Hov Vægter! Klokken er slagen

Tekst: Holger Jacobsen

Jeg er blevet bedt om at komme med et indlæg omkring vægtergerningen her i Aabenraa.

Det vil på ingen måde være fair at give alle jer læsere det indtryk, at jeg selv sidder og finder frem til det, I nu kommer til at læse. En af mine forgængere, Peter Michaelsen, der sammen med Arne Knudsen og Erling Madsen gennem mange år var vægttere her i vores by, har skrevet et rigtigt fint lille skrift omkring vægtergerningen i "gamle" dage. Her skal lyde en stor tak til Peter, fordi han har brugt tid på at skrive vægternes historie. Hans skrift er stadig en stor del af udgangspunktet for de nutidige vægterture, og dermed også for denne beretning.

Hov vægter! klokken er slagen ... Alt efter, hvad klokken så havde slået, sang vægteren så "den times" vers fx klokken 22 synges der:

Om vil du Tiden vide

Husbonde, Pig' og Dreng,

Da er det på de tide,

at føje sig til Seng

Befal dig Herren fri,

Vær klog og snild.

Vogt Lys og Ild

Vor Klokke er slagen TI.

Lys & ild

Det med at vogte lys og ild har været en af de meget store opgaver. Aabenraa har været hærget af store by-brande gennem tiderne. Den værste var den 19. maj 1610. "En frygtelig brand hærgede og på mindre end 2½ time nedbrændte foruden Kirke, Skole, Præsteboliger, Klokketårn, Raadhus, Stalde og Skure og 156 Hovedhuse fuldstændigt. Tilbage var der ca. 30 sølle huse". De har nok virkelig været sølle, for som der står, "og de var endda ikke af de bedste".

Farligt arbejde

Vægterne skulle altså være lys og ild, og som en anden af deres opgaver, også sørge for ro og orden, de havde også en politimæssig myndighed. Deres job har uden tvivl været et af de mere farlige. Forestil jer, at der kun i meget ringe grad har været lys i gaderne, i den tidligste tid af vægternes historie slet intet lys. Samtidig har det været en stor udfordring, at der blev drukket tæt, og at mange af dem, der færdedes ude om natten, også har været bevæbnede.

Tørstige borgere

Hvor meget druk har fyldt, kan jeg måske bedst give et indtryk at ved at "stjæle" formuleringerne omkring dette direkte fra Peters skrift. Han skriver: "Der blev drukket dagligt, drukket uden mådehold - og adskillige drak sig ihjel. Det usandsynlige store ølforbrug må delvis tilskrives den kendsgerning, at man endnu ikke kendte til te og kaffe. Vand kunne ikke drikkes på grund af forurening, så der måtte betydelige mængder af drikkevarer til for at skylle den megen saltmad ned".

De ældste af læserne vil stadig kunne huske tiden inden køleskab og fryser. Tiden, hvor det ikke var ualmindeligt at folk havde en

gris gående, og at dette kød, når det skulle opbevares, skulle saltes ned. Hjemme i mit barndomshjem (jeg er født 1952) havde vi både gris og et saltkar i kælderen, spiste altså også saltet mad, men drak betydelig mindre øl til. Vandet var jo også blevet renere med tiden.

At druk har været udbredt ses også et andet sted i Peters skrift. I bestemmelser fra 1617 siges: "at Byfogeden skal sørge for, at Bytinget begynder tidligt på dagen, for at parterne kan møde ædru og for at Tinget kan være afsluttet klokken 10 eller 11". Det kan næsten kun tolkes derhen, at kom man længere op ad dagen, så var de fleste ikke i stand til at tænke ret mange klare tanker. Også på dette punkt har tiden nok ændret sig.

Slemme drenge

Asmus og Hartich Arnkiel, har været nogle slemme krabater på deres tid her i Aabenraa. I 1613 skrives der i bøderegisteret, at de to har "afhugget en barbersvend to fingre, slaet ham over halsen med et spyd og slaet hans hoved blodig". Endnu værre gik det dog for deres bror Jacob, der blev erklæret som drabsmand for en af byens vægttere, og dømt til døden ved halshugning.

Jep Helloth, også en af datidens

Fakta

- Vægterture hver onsdag i sommerperioden:
 1. - 29. juli kl. 22.00
 5. - 26 august kl. 21.00
- Billetter skal bookes på forhånd bookes via www.booksonderjylland.dk
- Pris 50 kr. pr. person (0-12 år gratis)
- Det er mulig at booke en privat vægtertur hele året rundt. Kontakt Turistforeningen for Aabenraa og Grænselandet på info@visitaabenraa.dk eller tlf. 7462 3500 for at høre mere.

slemme drenge blev i 1620 idømt gentagne bøder for udskejelser og vold under drukkenskab. Om ham skrives: ”Hos Peter Kromand havde han og Peter Spillemand saaledes tilladt sig, da kromanden og hans kone var gaaet i seng, at pisse ind gennem nøglehullet i krokonens nye kiste, og ligeledes i et drikkekrus”. Ja den ungdom, den ungdom. Vi må konstatere, at mundheldet ” hvor sprutten går ind, går forstanden ud”, også har været gældende i 1600 årstallet.

På tur med vægterne

Og nu til vægterne i dag. Vi er seks vægtere, der skiftevis fra Sct. Hans og frem til 1. september går vægterture hver onsdag. Vi starter på Vægterpladsen, og jeg for mit vedkommende indleder gerne rundgangen med at sige, at det meste af det vi siger, er sandt.

Derefter går vi rundt i byen og fortæller om forskellige ting. Der har op igennem tiderne været meget interesse for vægterturene. Det største hold jeg har været med til at føre rundt i byen var på 133 deltagere. I de år, jeg har været vægter, har vi, dvs. Erling Madsen og jeg, kun afbrudt vægterturen én gang. Det var en onsdag aften, hvor regnen, da vi nåede til Markussens Orgelbyggeri, trængte ind i underbukserne. Der var på det tidspunkt kun fem deltagere tilbage på turen, de var ikke svære at overtale. Vi blev i fællesskab enige om, at vi hellere måtte se at komme hjem i tørvejr.

Det er sjovt at have forskellige turister med på turen, og det kan være en udfordring af have ”gamle Aabenraaere” med på turen. De ved ofte meget mere om byen, end jeg gør, da jeg jo ikke er indfødt Aabenraaer. Derfor er det også sjovt somme tider at kunne vise dem steder, hvor de aldrig har været. Ja, der er faktisk mennesker i Aabenraa, der er en del op i årene, der aldrig har gået gennem Puttgyden.



Da vi er seks forskellige vægtere er der næsten en garanti for, at man altid vil komme til at opleve forskellige ture. Det er for os vægtere også umuligt at fortælle om alt det, vi møder på vores vej. Skulle vi gøre det, så ville vi ikke komme hjem på den rigtige side af midnat.

Vægterturene tager omkring halvanden time, alt efter, hvor megen spørgelyst, der er blandt deltagere. De fleste af dem, vi har haft med, er også fulde af oplysninger og fortællinger, så der kan næsten ikke rummes mere, selvom der kunne fortælles meget mere.

Nutidens vægtere

Vægterne i dag har ikke længere nogen officiel myndighed, selvom vi stadig går rundt og er bevæbnede. Fra gammel tid og til i dag går vægterne rundt med en morgenstjerne, et ”farligt” instrument, der den dag i dag kræver en våbentiladelse, for at vi må gå rundt med den.

Når jeg gerne indleder med at sige, at det meste af det vi fortæller, er sandt, er det jo fordi, at meget af det, vi fortæller, er fra rigtig gammel tid. Rigtigheden af det kan måske ikke altid helt verificeres. Det har jeg nu en ret afslappet holdning til. Jeg mener vi som vægtere har en opgave i at formidle noget af byens og vægternes historie, fortælle om de steder og mennesker, der engang har levet i vores by, men også komme med nogle gode historier fra ”nutiden”. Så, hvis du en stille sommeraften kunne tænke dig at få nogle gode historier, mens vi lige så stille går igennem byen, så har du mulighed for at tilmelde dig turen ved turistbureauet. I juni og juli starter turene på Vægterpladsen kl. 22.00, og i august rykker de frem til 21.00.

I kan trygt møde op og slå følge med os to velbevæbnede vægtere, vi skal nok med vores drabelige morgenstjerne sørge for, at I kommer sikkert gennem byen.

I frontlinjen mod Corona

"Hold afstand" er en af Sundhedstyrelsens smitteforebyggende råd til danskerne. I skærende kontrast til dette råd er der en gruppe mennesker, som i kraft af deres job ikke kan trække sig tilbage og holde afstand, men tværtimod må gå helt i front i kampen mod corona.

Tekst & foto: Kerstin Bundgaard, kommunikationskonsulent

Social- og sundhedshjælper Helle Frees Nissen har ikke, som så mange andre, været sendt hjem. Hun er en af de danskere, der varetager en af samfundets mest vitale jobfunktioner, og har derfor under hele nedlukningen haft sin daglige gang på Special- og Rehabiliteringscentret (SRC) i Røddekro. Centret er indrettet med boliger til borgere, der af forskellige årsager har behov for et midlertidigt ophold uden for hjemmet.

"Vi var blevet forberedt på, at der kunne komme en travl periode, hvor vi skulle aflaste sygehuset, men da vi pludselig skulle modtage en coronasmittet borger, kom det alligevel som et chok", siger Helle Frees Nissen og fortsætter: "Jeg var på aftenvagt, da vi fik at vide, at vi skulle modtage en coronasmittet borger samme aften. Det var rigtig, rigtig, rigtig svært pludselig at skulle modtage og pleje en smittet borger. Da jeg kom hjem efter min første aftenvagt med ple-



Helle Frees Nissen i sin almindelige arbejdsuniform.

je af coronapatienten, tænkte jeg, at nu har vi det godt nok tæt på. Nu er det ikke kun i København eller Italien. Nu har vi det helt tæt på", siger hun.

Som sosu-hjælper på SRC er det ikke første gang, at Helle Frees Nissen skal pleje en borger i isolation. Og selvom hun nu kom helt tæt på den virus, der har spredt sig med stor hast i hele verden, lod hun sig ikke kue:

"Jeg har været hos patienten



Helle Frees Nissen på isolationsstuen iklædt alle de nødvendige værnemidler.

hver dag. Jeg har ikke fortalt det til mine børn, selvom de er voksne. Det skal de ikke bekymre sig om. Men det var ikke sådan, at jeg var bange, fordi jeg har tillid til, at værnemidlerne virker, og vi har hele tiden haft alle de nødvendige værnemidler", siger hun.

Helle Frees Nissen håber selvfølgelig ikke, at de skal modtage flere borgere med covid-19, men skulle der blive brug for hende igen, så er hun parat til at hjælpe.

Et forår i Coronaens tegn

Tekst: Mette Pawlik Olesen, udviklingskonsulent

Onsdag den 11. marts 2020 lukkede statsminister Mette Frederiksen store dele af Danmark ned. Samme aften blev Aabenraa Kommunes sundhedsberedskab aktiveret for at ruste kommunen til i en potentiel kritisk situation at kunne løse de nødvendige opgaver for

de ældre, svage, syge eller handicappede borgere, som social- og sundhedsforvaltningen er i kontakt med. Men allerede i slutning af februar, hvor den første dansker blev testet positiv for COVID-19, blev forberedelserne skudt i gang med daglige møder for den øverste ledelse i Social & Sundhed.

"Allerede tidligt i forløbet begyndte vi at forberede vores orga-

nisation til en ekstraordinær situation. Vi var indstillet på, at vi kom

FAKTA

om smittede borgere

Fra marts til juni har Social & Sundhed haft kontakt til 13 borgere bekræftet smittet med Covid-19.



Karen Storgaard Larsen, direktør for forvaltningsområdet Social & Sundhed.

til at træffe svære beslutninger, og at vi kunne komme til at mangle både medarbejdere og værnemidler”, fortæller Karen Storgaard Larsen, der er direktør for Social & Sundhed, Aabenraa Kommune.

I Sundhedsberedskabet har Karen Storgaard Larsen og fire afdelingschefer taget beslutninger, der har påvirket mange. Det har be-

stemt ikke altid været let, selvom Aabenraa Kommune har valgt at følge myndighedernes retningslinjer og udmeldinger – hverken mere eller mindre.

”Coronakrisen og nedlukningen har haft store konsekvenser for de sårbare, handicappede og ældre i vores samfund. Det har været en stor omvæltning for mange af dem, at de er blevet isoleret i eget hjem. Det har hele perioden også påvirket mig og mange andre i Social & Sundhed, da det jo netop er borgernes vilkår og trivsel, der ligger os så meget på sinde”, siger Karen Storgaard Larsen.

Sundhedsberedskabet har siden den 11. marts 2020 holdt hyppige møder i starten daglige og helt frem til slutningen af juni flere gange ugentligt.

Sundhedsberedskabet har i den periode bl.a. arbejdet med at skaffe de nødvendige værnemidler, sikre kendskab til og overholdelse

FAKTA

om brug af værnemidler

I Social & Sundhed benyttes hver uge ca.:

- 100.000 handsker
- 1.000 kitler
- 10.000 mundbind
- 150 liter håndsprit
- 12.500 stk. spritservietter

af sundhedsmyndighedernes retningslinjer, sikre nok medarbejdere til at løse de nødvendige opgaver og tage beslutninger om hvilke aktiviteter, der kunne gennemføres samtidig med at reducere risikoen for smitte.

Efter mange restriktioner og nedlukning i marts og april er genåbningen af mange aktiviteter for ældre, svage og sårbare borgere i Aabenraa Kommune heldigvis påbegyndt i maj og juni.

Hjernegymnastik i verdensklasse



Tekst: Signe Juler Bøgesvang, Projektleder for Bevæg dig for livet senior, Aabenraa

Bat60+ er et bordtennistilbud for alle seniorer som ønsker at koble motion og et skarpt sind.

Flere og flere danskere over 60 år tager battet i næverne for at slå et slag for fællesskab, bedre form og bedre helbred. Bordtennis er nemlig ikke kun godt for kroppen, men betragtes nu også som hjernegymnastik i verdensklasse! Stadig flere hjerneforskere er begejstrede over, hvor effektiv det hurtige spil er. Bordtennis stimulerer nemlig mange dele af hjernen på én gang. Både center for strategi, planlægning, balance, koordination, bevægelse og langtidshukommelse vokser stærkere for hver eneste gang du spiller.



Bordtennis er tilmed en fantastisk idræt, hvis du har lidt skavanker, belastninger eller skader fra gamle dage. Der er nemlig ingen kropskontakt eller stor fysisk belastning. Alligevel, er du garanteret sved på panden, konkurrence og fællesskab.

”Der er en fantastisk glæde i rummet, når vi spiller hver onsdag eftermiddag. Vi har både deltagere som er ganske nybegyndere og så ”gamle” bordtennisspillere, som er startet op igen efter 30-40 års pause”, fortæller Ebbe Worm, som er træner for Bat60+ holdet i

Sportscentrum. Han har fået mange positive tilbagemeldinger på det nye tiltag, som er et samarbejde mellem Ældresagen Aabenraa og Aabenraa Bordtennisklub.

Ønsker du at prøve kræfter med Bat60+, så kom til:

- Sportscentrum, Industrivej 8 i Aabenraa, når Ældresagen og Aabenraa Bordtennis fra den 2. september byder dig velkommen til bordtennis hver onsdag kl. 15-17. Ved spørgsmål kontakt Ebbe Worm på tlf. 5485 8657.
- Grænseegnens Friskole præstevænget 12, Kruså, hvor Holbøl borgerforening tilbyder bordtennis hver tirsdag kl. 18.30-20.30 fra den 1. september 2020. Ved efterspørgsel er det også muligt med et torsdags hold kl. 15.30-17.30. Kontakt Jens Christian på tlf. 4026 6545.

Sund kost - til seniorer med lille appetit

Tekst: Kostkonsulent Anne Diemer Moisen, Mad & Måltider
Del af en artikelserie om kost og ernæring.

Er du en af de mange seniorer der har tabt sig ufrivilligt i forbindelse med et knoglebrud, tandproblemer, synkebesvær, livskriser eller en fysisk/psykisk sygdom?

Du tænker måske at dit vægttab i forbindelse med dit sygdomsforløb ikke betyder noget særligt, måske er det endda en kærkommen måde at tabe de 5-10 kg du altid har ønsket at komme af med - og det er forståeligt, at du tænker at vægttab er godt.

For konstant får vi fra forskellige medier at vide, hvor skadeligt det kan være at veje for meget. Og ja, det er ikke sundt at være overvægtig. Men når du er småt spisende og herved bliver underernæret pga. sygdomsmæssige omstændigheder, så er det medfølgende vægttab ikke en positiv ting.

For et ufrivilligt vægttab i forbindelse med sygdom, medfører, at du taber muskelmasse. Tabet af muskelmasse forringer din fysiske styrke og påvirker din lyst og evne til at udføre daglige gøremål, og du kan få sværere ved at klare dig



i dit hjem. Det forringer din livskvalitet.

Hvorfor er sygdom og vægttab en dårlig kombination?

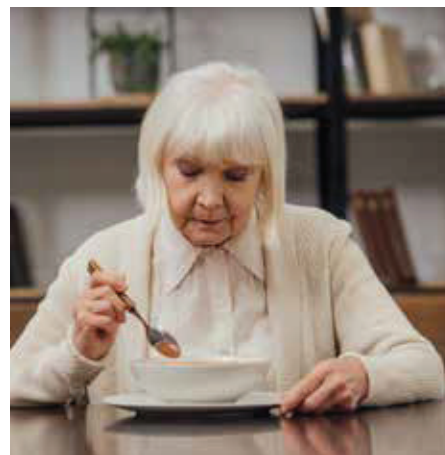
Hver dag har din krop brug for en mængde energi/KJ for at kunne få dækket sit behov, og derved kunne holde sig sund og rask. Hvis du pga. sygdom bliver småtspisende, og din krop over en periode ikke får sit behov for energi dækket, vil du tabe dig. Din krop har to forskellige depoter den kan trække på, når den ikke får tilstrækkelig med energi; proteindepoter, som hovedsagelig er dine muskler, eller dine fedtdepoter.

Du er småtspisende og bliver underernæret, når du i en periode på mere end få dages varighed - pga. kvalme, fysiske eller psykiske lidelser - ikke kan spise den mængde mad, der er nødvendig for at dække din krops behov for energi og næringsstoffer.

Proteindepoter/muskler er dyre for kroppen at vedligeholde, da de dagligt bl.a. kræver proteiner og vitaminer for at kunne fungere, hvorimod fedtdepoter ikke kræver nogen form for vedligeholdelse. Det naturlige valg for din krop, når den ikke får tilstrækkelig med energi tilført, er derfor at bruge dine muskler som madpakke, især hvis du ikke vedligeholder dine muskler, fordi du er stillesiddende/sengeliggende, som man som oftest er, når man er syg.

Tegn på at du mister muskelstyrke kan helt konkret være, at:

- gribestyrken i dine hænder mindskes.



- din balance bliver dårligere.
- du har sværere ved at rejse dig fra siddende stilling.
- du går langsommere, og risikoen for at du evt. falder og får brud på dine knogler stiger.

Småt spisende

– og hvad gør jeg så?

Først og fremmest skal du opdage at du spiser mindre og taber dig. Hvis størrelsen på dine måltider langsomt bliver mindre, tænker du måske ikke sådan over at du indtager mindre mad. Derfor er en månedlig, eller måske endda en ugentlig vejning en god ide til, hvordan du kan få en fornemmelse for, om du holder din vægt.

Hvis du opdager at du taber dig, kan du øge dit energi indtag ved:

- At drikke mindre vand, kaffe og te, og i stedet vælge drikkevarer med energiindhold sådan som let/sødmælk, kakao, juice, hvidtøl, saft og energidrik/proteindrik.
- At spise flere måltider, gerne 6-7 dagligt.
- At sørge for at den mad du spiser har et højt energiindhold.
- At du får hjælp med indkøb, madlavning og lign. og derved kan spare på kræfterne og din chance for at du spiser mere er større.

- At du sørger for at du altid har noget lækker i huset, som kan friste dig.
- At droppe den varme mad, hvis du får kvalme af lugten og tanken om varm mad. Du skal her sikre at du spiser andet mad, der indeholder meget energi i stedet.
- Spis når du føler sult, også på skæve tider, udnyt det, når din krop ønsker mad.
- Kvalme kan også opstå, fordi maven mangler mad. Forsøg at spise et par kiks, knækbrød og lign. og mærk efter om det har positiv virkning på din kvalme.

Konsekvenser af ufrivillig vægttab kan være, at:

- du får sværere ved at komme dig efter sygdomsforløbet.
- du bliver hurtigere træt og energiforladt, og du har brug for mange flere pauser end sædvanligt.
- dit immunforsvar bliver svækket, og dermed får du lettere infektioner, og disse bliver sværere at komme af med igen.
- din krop får sværere ved at læges. Sår, svamp i munden, brud og lign. tager meget længere tid om at hele og forsvinde.
- din hukommelse forringes.

Spis kun lidt brød og gryn

Gerne tynde skiver brød med meget fedtstof og pålæg
Grød koges på sødmælk med smør.



Spis kun lidt frugt og grønt

Gerne stuede grønsager eller grøntsagsmos med fedtstof i
Lidt henkogt eller tørret frugt, frugtjuice eller frugtgrød med fløde



Spis kun lidt kartofler, ris og pasta

Spis gerne kartoffelmos rørt op med piskefløde, smør eller æg
Hæld gerne olie eller smør i kogevandet til ris og pasta



Spis ofte fisk og fiskepålæg

Gerne som fiskesalater, tun i olie, laks, makrel m.v.
Pynt med mayonnaise eller remoulade.



Vælg fede Oste og mælkeprodukter

Køb oste med minimum 45+/25 % fedt.
Skæreoste i tykke skiver og flødeoste er gode.
Piskefløde og cremefraiche i sovse og desserter
Spis/drik gerne flødeis, koldskål, sødmælk og kakaomælk



Vælg Kød og pålæg med højt fedtindhold

Vælg flødeleverpostej, spege- og rullepølse.
Spise meget gerne æg og mayonnaisesalater



Brug smør og olie

Brug smør, margarine og olie i sovser, mos og på brødet.
Dressinger lavet af olie og eddike, cremefraiche,
piskefløde eller mayonnaise er gode til maden



Spis gerne søde sager

Kiks, chokolade, kager, fromage, is, koldskål, kakao
eller andet du kunne have lyst til
Brug gerne sukker og fløde i mad og drikke



Nørderi skabte tilbud til angstramte borgere

2 medarbejdere fra Center for Socialpsykiatri og Udsatte har med baggrund i egne faglige kompetencer og interesse for computerspil udviklet et esports tilbud.

Tekst: Claus Bøge Jensen

Foto: Preben Matthiesen

Gennem esports træning har borgere tilknyttet Center for Socialpsykiatri og Udsatte (CSU) i Aabenraa Kommune, som har interesse for computerspil, siden marts 2018 kunnet arbejde med at styrke og udvikle den enkeltes personlige og sociale kompetencer. Tilbuddet har været frivilligt for borgerne at deltage i og er blevet skabt af CSU medarbejderne Ralf Foulum Olsen, pædagog ved aktivitets- og samværstilbuddene, og Thomas Michelsen, pædagog ved Pædagogisk Vejledning & Bostøtte.

”Vi har selv fået idéen til det, da vi beg-

ge nok kan betragtes som nørd med vores interesse for gaming. Vi tænkte, at vi gennem vores arbejde kunne bruge det aktivt som et redskab til at hjælpe de borgere, vi er i berøring med”, siger Ralf Foulum Olsen, hvortil Thomas Michelsen tilføjer:

”Det er blevet gjort ved at arbejde med bl.a. angsthåndtering, sociale netværk, hygiejne og mo-

tion, hvilket konkret fx har hjulpet en borger med at komme ud af sin bolig. Før han fik dette tilbud sad han i sin sofa og var isoleret i hjemmet pga. sine angstproblema-

måde, når man gerne vil hjælpe flest mulige borgere til selvhjælp. Især med tanke på, at det er det første samarbejde på tværs mellem to enheder i centeret”, siger Ralf Foulum Olsen.

At skabe et genkendeligt miljø for borgere og samtidigt hver gang have en klar dagsorden, hvor der også bliver sat mål for den enkelte borger, resulterer i at borgerne kommer igen og igen. *”Når det ikke bliver til uoverstigelige udfordringer, men er på et niveau, hvor de kan være med, så er der en større chance for, at det lykkes – også fordi, det er interessebetonet og tidsvarende”,* siger

Thomas Michelsen og uddyber: *”Det har gjort, at flere af borgerne nu ikke længere er en del af e-sport tilbuddet, men i stedet er kommet i job eller uddannelse samt har fået skabt et netværk med de borgere, de har været sammen med i tilbuddet”.*

tikker. Nu er han blevet mere udadvendt og kommunikerer meget”.

Eget udstyr og lokale

De positive effekter borgerne får gennem tilbuddet har betydet, at de to medarbejdere har fået stillet eget lokale til rådighed samt fået midler til at indkøbe eget udstyr. *”Det er virkelig fedt, at vores faglighed bliver belønnet på denne*



Ralf Foulum Olsen (tv) og Thomas Michelsen står her i esports tilbuddets lokale. De er iført trøjer med logoet for Anxiety Squad Esport, som er navnet på tilbuddets eget hold.

Glædeligt gensyn i Kirsebærhaven:

”Vi har savnet hinanden og drillerierne”

*Tekst og foto: Sune Røper,
kommunikationsmedarbejder*

Smilene var lidt bredere end normalt, da Aktivitetscentret Kirsebærhaven på Kallemosen i Aabenraa igen kunne slå dørene op for byens ældre, førtidspensionister og efterlønnere efter Corona nedlukningen.

Stofmalingsholdet var som nogle af de første tilbage i centret, og humøret var ikke til at tage fejl af hos kvinderne, hvoraf kernen har holdt sammen i tyve år.

”Ja, vi har jo savnet hinanden, det er da klart. Det er da en livsstil for os det her, og det har da været helt forfærdeligt at skulle undvære hinanden, det er første gang, vi prøver det i så lang tid”, fortæller Ina Olesen.

Der bliver både malet, strikket og lavet andre håndarbejdsyssler på holdet, og det er svært at vurdere, om det er snakke- eller striketoj, der arbejder hurtigst hos damerne, hvor de interne drillerier står i kø. *”Ja, sådan er vi, vi elsker at drille hinanden. Vi har det bare så sjovt sammen, og det er aldrig kedeligt i hvert fald”,* siger Lisbeth Klujeff, mens strikkepindene kører i ekspresfart mellem hænderne.

Faktisk skulle flere på stofmalingsholdet have været på ferie sammen denne sommer, men den har Corona virusset også fået sat en stopper for. *”Ja, vi skulle have været i Holland og set på tulipaner, men det må vi så bare gøre næste år i stedet”,* siger Ina Olesen, der er i færd med at strikke håndklæder. *”Folk bliver jo trætte af alt det andet skrammel, jeg laver, men håndklæder dem kan de altid bruge”,* smiler hun.

Overfor har Lisbeth Klujeff gang i et lidt mere eksotisk projekt



– nogle grå håndledsvarmere med turkise pailletter. *”Det er til min svigerdatter, når hun cykler”,* fortæller hun. *”Jeg laver en sommerbluse til hendes oldebarn”,* lyder det fra den anden ende af langbordet. Mens resten af gruppen holder sig trofast til stofmalingen.

”Ja, jeg har også været med helt fra dengang vi var på Mølle-mærsk, og så er der jo kommet lidt nye til undervejs. Og vi vil da også gerne have nogle nye med, hvis de altså ellers kan holde os ud”, griner Dagny Munkebo, der er ved at lægge sidste hånd på et juleprojekt.

”Ej, de er slet ikke så slemme”, indskyder Anne Grethe Lehmkuhl.

”Vi kender hinanden og hinandens liv så godt, og hvis man fx er syg, så er det bare så rart, at de andre ringer og hører hvordan det går, og at få at vide, at man er savnet her i Kirsebærhaven. Det må jeg sige, det har virkelig betydet noget for mig - også fordi jeg bor lidt ude på landet, hvor der ikke sker så meget”, fortæller Anne Grethe Lehmkuhl.

Godt vi har SMS

I den anden ende af centret har Inge Warming og Anne Marie

Holm taget sig et hvil efter deres første rengøringstjans som frivillige i centret siden genåbningen. De to er normalt begge at finde i Kirsebærhaven flere gange i ugen. De er både brugere men også frivillige i centret, hvor de fx hjælper til med rengøring og andre daglige gøremål. *”Jeg har manglet det meget at komme her, det må jeg sige. Det er både fællesskabet, og snakken jeg har savnet. Det har været lang tid at undvære det, synes jeg”,* fortæller Inge Warming. *”Men godt vi har kunnet skrive lidt sammen på SMS, så har man da kunne følge lidt med hos hinanden”,* tilføjer Anne Marie Holm.

De to veninder har været aktive som frivillige i Kirsebærhaven i henholdsvis fem og to år.

”Jeg nyder fællesskabet, og jeg er jo alene derhjemme. Anne Marie og jeg drøfter alt fra børn og familie til vejret. Det er både stort og småt, det er så rart at komme her”, siger Inge Warming, inden den velfortjente kaffe drikkes færdig i ro og mag med den savnede veninde.

Du kan se alle Kirsebærhavens aktiviteter her <http://www.kirsebaerhavensaktivitetscenter.dk/>

Telefonkaffe giver nye venskaber

Henrik og Mathias kendte ikke hinanden før Telefonkaffe. Men nu "mødes" de en gang om ugen til en hyggelig snak om bl.a. deres fælles interesse for fodbold og racercykler.

Tekst: Camilla Brøndahl Enevoldsen, projektleder

De to fyre har aldrig mødt hinanden i virkeligheden, men de føler alligevel, at de er kommet til at kende hinanden godt. En gang om ugen sætter de to sig nemlig med hver sin kop kaffe, mens de sludrer med hinanden om løst og fast over telefonen.

Henrik, der er i 40'erne og arbejder på en kirkegård, var hjemsendt fra arbejdet pga. covid-19. Derfor var muligheden for Telefonkaffe oplagt, fortæller han: *"De fleste af mine venner arbejdede, mens jeg var hjemsendt, så jeg savnede nogen at tale med i løbet af dagen. Jeg tænkte, at Telefonkaffe lød som en god mulighed for at få en snak og lære et nyt menneske at kende, og nu hvor jeg er tilbage på arbejde, er det rart at fortsætte kontakten til Mathias"*, siger Henrik.

Henrik taler hver uge med 26-årige Mathias. Mathias udfører til dagligt meget forskelligt frivilligt arbejde. Men da det var lukket ned, tænkte han, at der måtte være noget andet at tage fat i. Så han meldte sig til Telefonkaffe. *"Ingen skal føle sig alene, og det er utrolig givende at drikke Telefonkaffe. Jeg har lært Henrik at kende, som er ældre end mig, og at høre om hans arbejde, og hvad han ellers har oplevet i sit liv, gør mig klogere på nye ting. Vi fortæller både jokes og taler om hverdagsting, og det er rent ud sagt skide hyggeligt"*, fortæller Mathias.

Snakken går og en dag faldt snakken helt tilfældigt på fodbold. Det viste sig, at de begge arbejder som frivillige på fodboldstadionet



i Haderslev. Så nu har de to en aftale om at mødes i den virkelige verden på stadion en dag.

Lær et nyt menneske at kende – på afstand

Camilla Brøndahl Enevoldsen, der er projektleder hos Frivilligcenter Aabenraa, er begejstret for de tilbagemeldinger, som de får fra "telefon-makkerne", og hun håber at endnu flere vil melde sig til. *"Meningen med initiativet er at give dem, der mangler nogle at tale med, en mulighed for social kontakt. Da Corona-krisen lukkede Danmark ned, blev det meget tydeligt, at vi alle sammen*

kan føle os ensomme. Men behovet for nogle at tale med var der før Corona-krisen, ligesom at det vil være der efter. Så derfor håber vi, at der er flere, som har lyst til at være med", siger Camilla Brøndahl Enevoldsen, og fortsætter: *"Det er gået over al forventning med at matche par, som efterfølgende selv har fundet ud af, hvor ofte og hvor længe telefonsnakken skal vare. Mange af parrene fortæller os, at det er hyggeligt at tale med et menneske, som de ellers ikke ville møde, og at parrene er sat sammen på tværs af alder og interesser, gør det kun til nogle endnu mere spændende samtaler"*.

Meld dig til telefonkaffe

Telefonkaffe er et tilbud fra Frivilligcenter Aabenraa, som med støtte fra TrykFonden skal reducere manglen på social kontakt og skabe nye venskaber. Telefonkaffe blev startet under Corona-krisen, men fortsætter helt ind i 2021. Interesserede kan stadig nå at tilmelde sig.

Vil du være med i Telefonkaffe og blive ringet op af én af de frivillige, er du meget velkommen til at ringe eller skrive til Camilla fra Frivilligcenter Aabenraa på tlf. 5370 0871 eller e-mail camilla@frivilligcenteraabenraa.dk

Genforening i Kirsebærhaven

Alle er velkommen til fernisering **fredag den 9. oktober kl 14**, hvor **Kirsebærhavens Aktivitetscenter** åbner en udstilling med billed-/fortællertæpper samt fotos fra genforeningen. Udstillingen, som åbnes af borgmester Thomas Andersen, har til hensigt at vise nogle af de historiske steder, mindesmærker mv. som symbolisere den historiske arv vi har sammen på godt og ondt. Udstillingen viser også de relationer som er opstået og den fælles hverdag vi har fået efter genforeningen

Ledige ældre- og handicapvenlige boliger

Tekst: Jonas Kærvang, controller

Overvejer du at flytte?

Aabenraa Kommune kan i øjeblikket tilbyde nedenstående ældre- og handicapvenlige boliger. Der er tale om rækkehuse opført i ét plan, som pensionistboliger, og du skal ikke visiteres af kommunen for at kunne flytte ind i boligerne.



Bolig på Kobbermøllevej med et flot nyt køkken og udgang til egen terrasse

Priseksempel:

Hvad koster det at bo til leje i en bolig på fx Kobbermøllevej?

En enlig folkepensionist kan modtage omkring 3.359 kr. pr. måned i boligstøtte.

Husleje: 4.666 kr.

Varme: 717 kr.

Vand: 254 kr.

Når boligstøtten fratrækkes er restbeløbet på 2.278 kr. – dertil kommer betaling af el.

Bo i Kollund

- Kobbermøllevej 2 - 48.
2 rums boliger på 60 m² + depotrum
Husleje: 4.666 kr. – a conto varme og vand.
El betales direkte til forsyningsselskab.
Der er mulighed for at deltage i aktiviteter på plejehjemmet som ligger overfor boligerne – fx tirsdagskaffe, fællesspisning og udflugter om onsdagen. Hver fredag kan du desuden klare ugens indkøb ved hjælp fra Ældresagens tilbud.

Bo i Bylderup Bov

- **Åbovej 12**
2 rums boliger på 65 - 76 m² + depotrum
Husleje: fra 5.226 kr. a conto varme og vand.
El betales direkte til forsyningsselskab.
Festlokale til fri afbenyttelse.
- **Engløkke 27**
2 rums boliger på 67,5 m²
Husleje: 4.700 kr. i husleje, a conto varme.

Generelt

Alle boligerne er almene boliger, hvor du hver måned sparer 1 % af udgifter til istandsættelse ved fraflytning op. Det vil sige, at efter at have boet 8 år og 4 måneder i boligen, så bliver hele regningen til istandsættelse dækket af fraflyt-

terordningen. Der er gode parkeringsforhold ved alle boligerne.

Kontakt

Boligkontoret på tlf. 7376 7704 eller send en mail til: boligkontoret@aabenraa.dk og få et tilbud på en bolig og hjælp

til at søge boligstøtte samt eventuelt indskudslån.

Telefoniske træffetider:

Mandag-torsdag: kl. 8.30-9.30 og 13-14, fredag kl. 8.30 -10.00.

Aktivitets sider

HUSK at indsende jeres aktiviteter til Ruden!

Kirsebærhavens Aktivitetscenter

Kallemosen 58 i Aabenraa

Kontakt: Joanna Wolf, tlf. 7376 7616 ,

mail: jdw@aabenraa.dk

www.kirsebaerhavensaktivitetscenter.dk

Daglige aktiviteter:

Balancehold: Torsdage kl.11

Cirkeltræning: "Op på dupperne" – tirsdage kl. 11

De 5 tibetanere: Tirsdage kl. 10

Fælles sang: Fredage kl. 10-11.30

Flex & nisterne: Gruppe – onsdage kl. 12

Glasværksted: Fredage 12.30-15

Gymnastik: "Styrk kroppen og let hverdagen" – onsdage kl. 10

Hjærnegymnastik: "De små grå" – tirsdage kl. 13.30

Hjælp til problemer med din PC: Onsdage kl. 10

Hockey: Mandage kl. 11.30

KOL-gymnastik: Torsdage kl. 11.30

Kort og decoupage: Tirsdage kl. 9

Kortspil: Torsdage kl. 13

Kroff: Mandage kl. 13.30

Linedans: Torsdage kl. 15.30

Læseklub: Onsdage kl. 9 (lige uger)

Malehold: Fredage kl. 10

Madlavning for mænd: Torsdage kl. 17

Mandeklub: Onsdage kl. 14

Motion, billard og dart: Daglig fra kl. 9-15

Patchwork: Tirsdage kl. 13-16 (lige uger)

Pilates: Torsdage kl. 13.30

Quilling: Torsdage kl. 13

Seniordans: Torsdage kl. 9-11

Slægtsforskning: Mandage kl. 10 (lige uger)

SMART gymnastik: Mandage kl. 9.30-10.30 + 10.30-11.30

Stavgang: Tirsdage kl. 14-16

Stofmaling: Torsdage kl. 9-11.30

Stolegymnastik: Torsdage kl. 14.30

Strikkeklub: Onsdage kl. 10-12

Træ- og smedeværksted: Tirsdage kl. 9-12

Venepumpeøvelser: Mandage kl. 13

Yoga: Mandage kl. 14, onsdage kl. 10, fredage kl. 9

Zumba: Onsdage kl. 14

Arrangementer:

Modeopvisning m/salg af tøj: 25. august

Generalforsamling: 18. september kl. 14

Åben udstilling: Tema "Genforeningen" – 9. oktober til 30. oktober 9-15

Fernisering: med foredrag v/Kaj Blenner – 9. oktober kl. 14

Foredrag: med Kirsten Pioch – 23. oktober kl. 14

Foredrag: med Bent Tvede Andersen – 30. oktober kl. 14

Foreningen for pårørende til personer med demens

Kontakt: Inga Matthiesen, tlf. 7462 2569

Kirsebærhavens Aktivitetscenter. Start 6. august kl. 10-12

Aabenraa Frimærkeklub

Kontakt: Formand Leif Ziehrer, tlf. 2380 0989,

mail: leif.ziehrer@hotmail.com &

sekretær Rudolf Kühler, tlf. 2058 3153,

mail: toften41@hotmail.com

Kirsebærhavens Aktivitetscenter – man. kl. 19 (start 31.08.)

Anvisningssalg: 7. september (åben kl. 18.30)

Bytteaften og afhændelse af materialer: 6. januar

Bytteaften: 14. september

Bytteaften: 21. september

Bytteaften & foredrag: 28. september

Bytteaften: 5. oktober

Bytteaften: 12. oktober

Bytteaften: 19. oktober

Bytteaften: 26. oktober

Bytteaften: 2. november

Anvisningssalg: 9. november (åben kl. 18.30)

Bytteaften: 16. november

Bytteaften: 23. november

Juleafslutning: 30. november

Aabenraa Firma & Senior Idræt

Kontakt: Formand Peter Sølvhøj, tlf. 2625 5609,

mail: formand@aaafi.dk – www.aaafi.dk

Badminton: Agoraen – Tirsdage kl. 19 + 21.

Kontakt tlf. 4056 1952

Bowling: Træningstider i Sportscentrum.

Kontakt tlf. 2014 7427

Bowling: AASB i Sportscentrum – tirsdage kl. 10.

Kontakt tlf. 6177 9022

Fiskeri: Kontakt tlf. 4040 6202

Idræt om dagen/Bowling: Sportscentrum – torsdage kl.

13 (start medio august). Kontakt tlf. 4183 0840

Kroff: Bag Slottet – onsdage kl. 9.15, torsdage kl.18 og

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

Motionscyklng: Fra 123 tanken i Bylderup Bov

– torsdage kl. 19. Kontakt tlf. 2625 5609

Motionssvømning &

Spa-varmvandsbassin/vand-aerobic:

Arena Aabenraa – fredage kl. 10. Kontakt tlf. 5120 3058

Multi motion: Badminton, floorball, bowls, bordtennis,

mini tennis, stangtennis, pickleball, indendørs kroff.

Agoraen – fredage kl. 9. Kontakt tlf. 2010 4119

Petanque: Aabenraa Stadion – mandage kl. 10.

Kontakt tlf. 4183 0840

Mini tennis & pickleball: Agoraen – torsdage kl. 19.30.

Kontakt tlf. 4056 1952

Svømning Bov: Torsdage kl. 20 (start september).

Kontakt tlf. 2728 2338

Besøgstjenesten Margueritten

Kontaktpersoner: Margit Dalhoff, tlf. 2175 0180

Claus Dalby Lind, tlf. 2980 5232

Karen Margrethe Andersson, tlf. 2980 0433

Ældre Sagen – Aabenraa

Kontakt: Formand Irene Møller Rasmussen,

tlf. 4023 2457, mail: aabenraapost545@gmail.com

Indkøbsordning: Karin Nymark Andersen,

tlf. 7461 8038, mail: karin.na1938@gmail.com

Besøgsvenner: Irene M. Rasmussen, tlf. 4023 2457,

mail: aabenraapost545@gmail.com

Tryghedsopkald: Sonja Bang, tlf. 5240 5969,

mail: sonjabang37@gmail.com

Handyman: Hans Chr. Hansen, tlf. 2967 8270,

mail: hch6200@outlook.dk

Børnehavenvenner: Børge Schmidt, tlf. 2273 4277,
mail: boerge.schmidt.dk@gmail.com
Skolevenner: Jørgen Ravn Storgaard, tlf. 8634 5067,
mail: jrsfarverhus@youmail.com

Aktiviteter:

Badminton: Arena Aabenraa – alle hverdage kl. 9.
Kontakt tlf. 3042 2992

Bordtennis: Sportscentrum, onsdage kl. 15.
Kontakt tlf. 2485 5865

Bridge: Aabenraa Bridge Center – onsdage kl.13

Fitness: Fitness Syd – alle dage

Cirke træning: LOOP Fitness – alle hverdage

Kegling: Keglecentret – alle hverdage

Petanque: Ved svømmehallen – tirsdage kl. 9.30

Søndagshygge: Møllemærsk kl. 14 (lige uger)

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

Skat: Møllemærsk – mandage kl.13. Kontakt tlf. 7462 6591

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

Ældre Sagens IT Café: Kirsebærhavens Aktivitetscenter onsdage kl.10-12. Aabenraa Bibliotek hver 2. og

4. torsdag i måneden kl.10-12. Borgen Stubbæk sidste fredag i måneden kl. 10-12. Kontakt tlf. 4023 2459

IT hjælp hjemme: For medlemmer. Kontakt tlf. 4023 2459, mail: aabenraapost2@gmail.com

Cykelklub: Kirsebærhaven Aktivitetscenter – onsdage kl. 10. Kontakt tlf. 2967 8270, mail: hch6200@outlook.dk

Arrangementer

Fællesspisning/mormor mad: Kirsebærhavens Aktivitetscenter – 4. sept. + 2. okt. + 6 nov. + 5. dec.

Sundhedsuge: Kirsebærhavens Aktivitetscenter – uge 38

Foredrag: "Aabenraa i gamle dage". Kirsebærhavens Aktivitetscenter – 17. september kl. 18.30. Pris 100 kr.

Tilmeldingsfrist 30.08. på tlf. 4023 2454 eller mail: tilmeldmig@outlook.dk

Smuk koncert: Grænehallerne – 30. september kl. 14. Pris 50 kr. ved indgangen. Ingen tilmelding.

Bilistkursus: 6. oktober.

Kontakt tlf. 7461 3666 eller 4063 3666

Sild & jazz: med Sir Horstmann. Sønderjyllandshallen – 25. oktober kl. 12. Pris 200 kr. + evt. mad/drikkevarer. Tilmelding + betaling senest 11.10. på www.aeldresagen.dk/aabenraa eller mail: tilmeldmig@outlook.dk eller på tlf. 4023 2454

Besøg på Haderslev kaserne/museum: 22. oktober kl. 13. Tilmelding senest 31.09. på tlf. 4023 2454 eller mail: tilmeldmig@outlook.dk

Fællessang: med mad, musik og underholdning. Kirsebærhavens Aktivitetscenter – 5. november kl. 18.30. Pris 80 kr. Tilmelding senest 22.10. på tlf. 4023 2454 eller mail: tilmeldmig@outlook.dk

Danmark spiser sammen: Uge 45

Mittwochstreff Apenrade

Kontakt: Heidi Ullrich, tlf. 2087 0749,
mail: mittwochstreff.apenrade@gmail.com
www.sozialdienst.dk

Alle arrangementer i Haus Nordschleswig kl. 15

Udflugt: til Haus Quickborn i Kollund – 23. september

Generalforsamling: med foredrag om "Sozialdienst Nordschleswig" – 7. oktober

Andespisning: 11. november (bemærk kl. 16.30)

Adventshygge: 9. december

Bedre Psykiatri Aabenraa – Tønder

Kontakt & tilmelding til: Anne Marie Pedersen, mail: ampe6340@gmail.com
Se i øvrigt: www.bedrepsykiatri.dk/aabenraa-toender og

Facebook: Bedre Psykiatri Aabenraa-Tønder

Pårørendecafé & åben rådgivning: Reberbanen 3 i Aabenraa. Sidste tirsdag i måneden kl. 18.30-20.30 (juli og december undtaget). Ingen tilmelding. Kontaktperson Helga Schulz Thiesen. Åben rådgivning ved pårørende-rådgiver Lisbeth Rotwitt i lokalet ved siden af.

Foredrag: "Hvad børn ikke ved – har de ondt af" v/forfatter Karen Glistrup. Aabenraa Bibliotek – 26. august kl. 19. Tilmelding på bibliotekets hjemmeside

Musikalsk fortællekoncert: "Me & Maria". Nygadehuset 3. september kl. 18.30. Kort generalforsamling i forbindelse med arrangementet

Aabenraa Senioridræt / Sjøv Motion

Kontakt:Lone Beck Hansen, tlf. 7462 3661 / 3051 6287

Gymnastik, petanque, floorball, badminton m/k: Arena Aabenraa i Hal 3 – Tirsdage kl. 10

Røde Kors – Røde kro

Kontakt: Formand Lilian Jensen, tlf. 2963 5350

Vågetjeneste og pårørendestøtte:

Erika Petersen, tlf. 2099 9508

Besøgstjeneste: Kirsten Rasmussen, tlf. 7466 2860

Patientstøtte: Hanne Finderup, tlf. 3053 1359

Integration: Tabasom Hamdast, tlf. 4261 3308

Nørklere: Mette Petersen, tlf. 7466 9558

Torsdagsklubben for Genner og Hovslund

Kontakt: Elli Deelee, tlf. 7466 4950,

mail: ellideelee@bbsyd.dk

Genner Forsamlingshus – torsdage kl. 14

Hellevad – Egvad Pensionistforening

Kontakt: Birgit Chrisensen, tlf. 2670 9251,

mail: birgitbent@hotmail.dk

Kroff: Mandage kl. 18.30 + torsdage kl. 9.30

Udflugt: til Mønsted Kalkværk/gruber + Morten Korch Museum – 13. august kl. 8.15. Pris 500 kr.

Kontakt tlf. 3024 7802 eller tlf. 2093 9042

Lottospil: Kløver Es – 13. okt. kl. 19. Tag familien med!

Foredrag: "Problemer i forbindelse med demenssygdom" v/fhv. læge Gert Jacobsen, Røde kro. Hellevad konfirmandstue – 5. november kl. 14

Ældre Sagen – Røde kro

Kontakt: Formand Edel Kristoffersen, tlf. 2448 2030

Social-humanitær: Anette Thomsen, tlf. 6075 4932

Aktiviteter:

Hjælp til indkøb: Torsdag formiddag (start 03.10.).

Kontakt tlf. 7466 1132 / 6069 0249

Tryghedsopkald: Kontakt tlf. 7366 2712 / 2049 0151

Aktiviteter:

Datastuen: Borgerhuset – onsdage kl. 9

(ulige uger - start 02.09.). Kontakt tlf. 7466 6144

Hobby klub: Mandage kl. 13 (start 07.09.).

Kontakt tlf. 2448 2030

Kroket: ved Røde kro Hallen – torsdage kl. 14. Kontakt tlf. 6139 1617

Kroff hele året: ved Røde kro Hallen – tirsdage kl.

13.30. Kontakt tlf. 2242 9085

Kroff: ved Røde kro Hallen – tirsdage kl. 14, onsdage +

torsdage kl. 9.30 og 13.30. Kontakt tlf. 2242 9085

Petanque: ved Røde kro Hallen – tirsdage kl. 9.30.

Kontakt tlf. 4241 5497

Mørke Krolf: ved Rødekro Hallen – mandage kl. 18.
Kontakt tlf. 2242 9085
Indendørs Krolf: Rødekro Hallen – mandage kl. 8.30
(start 05.10.). *Kontakt tlf. 2242 9085*
Tæppecurling: Rødekro Hallen – mandage kl. 10
(start 05.10.). *Kontakt tlf. 4241 5497*
Floorball: Rødekro Hallen – mandage kl. 10
(start 05.10.). *Kontakt tlf. 4241 5497*
Arrangementer:
Modeopvisning: 4. sept. kl. 14. *Kontakt tlf. 2667 6009*
Lottospil: (kun for medlemmer) – 2. oktober kl. 14
Danmark spiser sammen: 8. november kl. 12.
Kontakt tlf. 2031 7942
Pigekammeret: 27. nov. kl. 12. *Kontakt tlf. 2667 6009*
Herreværelset: 11. dec. kl. 12. *Kontakt tlf. 6069 0249*

Hjordkær Hyggeklub

Kontakt: Jonna Holm, tlf. 6172 0649 / 7466 6441
– mail: jah@svenet.dk
Kortspil: Møllevej 37 – onsdage (lige uger)
Den 9. december spilles der lotto (medbring selv pakke)

Sozialdienst Tingleff

Kontakt: Dorte M. Schultz, tlf. 2145 3849,
mail: dorte.m.schultz@gmail.com
Familievejleder: Karin Hansen Osmanoglu,
tlf. 7477 5017 / 2224 8806 (hverdage kl. 8-9)
Fælleskørsel: Kontakt tlf. 2145 3949 eller tlf. 2224 8806
(egenbetaling 20 kr.)
Aktiviteter i Sporthalle Tingleff:
Tai-Chi: Mandage kl. 10. *Tilmelding nødvendig;*
kontakt tlf. 2991 5511
Gymnastik 60+: Onsdage kl. 10 (start september)
Vandgymnastik for alle aldre: Mandage kl. 15
(start september)
Arrangementer i Deutsche Nachschule:
Andespisning: 21. oktober kl. 17
Julefrokost: 9. december kl. 17
For yderligere info. se dagbladet "Der Nordschleswiger"

Røde Kors – Tinglev

Vågetjeneste og pårørendestøtte:
Inga Meier, tlf. 7464 3017

Tinglev/Uge Pensionistforening

Formand: Jes Petersen, tlf. 7464 4371,
mail: formand.tup@outlook.com
Telefonkæden : Sam Amtoft, tlf. 2126 4338
Datastuen EDB m/undervisning: Niels Daubjerg,
tlf. 2011 1253
Aktiviteter:
Lottospil: Borgerhuset – torsdage kl. 19
Seniordans: Borgerhuset – mandage kl. 13.30
(ulige uger- start 07.09.). *Kontakt tlf. 2145 3849*
Gymnastik: Tinglevhallen – tirsdage kl. 15.30
(start 22.09.). *Kontakt tlf. 5329 0188*

Aktivitetscentret Grønnevej 41 & 42

Kontakt: Tinglev/Uge Pensionistforening Jes Petersen,
tlf. 7464 4371, mail: formand.tup@outlook.com
Aktiviteter Grønnevej 41:
Indkøbstur: Onsdag formiddag. *Kontakt tlf. 6014 9693*
Nørkleklub, kortspil m.m.: Mandage kl. 13 (start 07.09)
Aktivitetscaféen: Tirsdage kl. 10. *Kontakt tlf. 4138 4180*

Hyggeknipping: Tirsdage kl. 13 i
(ulige uger - start 25.08.). *Kontakt tlf. 5366 8500*
Læseklubben: 1. tirsdag i måneden kl. 19 (start 01.09.)
Knipping: Onsdage kl. 9.30. *Kontakt tlf. 5366 8500*
Porcelænsmalning: Onsdage kl. 13 (start 09.09).
Kontakt tlf. 2325 7648
Balancegymnastik: Onsdage kl. 14. *Kontakt tlf. 4138 4180*
Fluebinding: Onsdage kl. 19. *Kontakt tlf. 2911 8804*
Strikkeklub: Torsdage kl. 14. *Kontakt tlf. 2074 2206*
Fællesspisning: Sidste torsdag i måneden kl. 11.30
(start 27.08). *Kontakt tlf. 3074 7464*
Kortspil for alle: Fredage kl. 13.30
Aktiviteter Grønnevej 42:
Motionsrum: Åbent for alle pensionister.
Mandage & onsdage kl. 12.30-16 og tirsdage kl. 9-16
Mandegruppe: Mandage kl. 14.30.
Kontakt tlf. 4138 4180
Arrangementer:
Løvfaldsfest: Borgerhuset – 22. oktober
Julefrokost: Borgerhuset – 18. november

Eldre Sagen Tinglev

Kontakt: Andreas Brandenhoff, tlf. 7464 6502,
mail: fhrc@bbsyd.dk – www.aeldresagen.dk/tinglev
Rebbølcentret, Vollerupvej 45, Bolderslev
Indkøbstur: Onsdag formiddag. Afhentning i hjemmet.
Pris 40 kr./gang. *Kontakt: tlf. 6014 9693*
Besøgsvenner: *Kontakt tlf. 2031 8892*
"Hjælpende Hånd": *Kontakt tlf. 2987 8625*
IT: Rebbølcentret tilbyder hjælp til IT.
Kontakt tlf. 2344 7285, mail: vilwa@outlook.dk
eller tlf. 5120 9921, mail: m.ra@youmail.dk
Aktiviteter:
Petanque: Torsdage kl. 9.30 & tirsdage kl. 13.30
(vinterhalvåret). *Kontakt tlf. 9115 2875*
Krolf 4 baner: Mandage & fredage kl. 13
Kontakt: tlf. 6127 1869 eller 7464 6562
Præmiekrølf: 1. & 3. fredag i måneden kl. 13. Pris 25 kr.
Whist: Onsdage kl. 9.30. *Kontakt tlf. 7464 6502*
Skat: Onsdage kl. 13.30. *Kontakt tlf. 7464 6980*
Bowling: Sportscentrum Aabenraa – onsdage kl. 16.
Pris 35 kr./gang. *Kontakt tlf. 2016 6520*
Bridge: Torsdage kl. 13.30. *Kontakt tlf. 7464 6502*
Arrangementer:
Sangcafe: Tirsdage kl. 9.30 (lige uger)
Foredrag: v/Jørn Buch (se ugebladet og hjemmeside)
Modeopvisning: med Seniorshop – 6. oktober kl. 14
Jazz: med Peters Fodvarmere – 6. november kl. 19.
Tilmelding senest 01.11. på tlf. 7464 6502
Se øvrige arrangementer i Tinglev Ugeblad eller på
hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/tinglev

Værestedet i Bylderup-Bov

Formand for biblioteket: Margit Petersen, tlf. 3066 4969,
mail: margitchr@bbsyd.dk
Formand for Støtteforeningen: Hanne Swebs Jørgensen,
tlf. 2214 1887 – mail: haj-58@hotmail.com
Åbningstider: Mandage & onsdage kl. 14-17
IT-undervisning: Mandage & tirsdage kl. 9-11.30.
IT-hjælp: Onsdage kl. 14-17. *Kontakt tlf. 2323 3474 –*
mail: bitschroll@bbsyd.dk
Hobby udstillinger & læseklub: *Kontakt tlf. 3066 4969*
Generalforsamling: 20. august kl. 19

Ældre Sagen – Lundtoft

*Kontakt: Formand Anker Olsen, tlf. 7468 0270,
mail: hasselkaer327@gmail.com
Ældrepolitik, besøgsvenner og demensaflastning m.m.:
Ingrid Lorenzen, tlf. 2083 3043,
mail: ingridchl44@gmail.com & Inga Jørgensen,
tlf. 7468 5418, mail: bethor@tdcadsl.dk*

Aktiviteter:

Krolf i Kliplev: Legepladsen ved Elmevej – onsdage kl. 9.30. *Kontakt tlf. 7464 4262*
Kegling: Keglebanen i Kliplev v/forsamlingshuset – onsdage kl. 13. *Kontakt tlf. 2396 0403*
Petanque: v/hallen i Felsted – mandage kl. 18.30 & torsdage kl.14. *Kontakt tlf. 2083 3043*
Søndagshygge: Bovrup Plejecenter – sidste søndag i måneden kl.15. *Kontakt tlf. 2083 3043*
IT hjælp: *Kontakt tlf. 4058 5697*
Sjov motion 60+:
Kliplevhallen kl. 9: 9. + 23. september & 7. + 21. oktober & 4. + 18. november & 2. + 16. december, .
Kontakt tlf. 7468 7608.
Felstedhallen kl. 14: 22. september & 6. + 20. oktober & 3. + 17. november & 1. + 8. december.
Kontakt tlf. 4042 6326
Gåture og motion i naturen: fra Damms Gård – onsdage kl. 9.30. *Kontakt tlf. 2422 3387*
Arrangementer:
Virksomhedsbesøg: hos Brand & Redning i Tinglev – 11. august kl. 13.30. Max. 50 deltagere. Pris 25 kr. *Kontakt tlf. 2925 2746*
Museumsbesøg: på Panbo Kunstmuseum i Aabenraa – 15. + 17. september kl. 13.30. Max. 25 deltagere. Pris 50 kr. *Kontakt tlf. 7468 7117*
Høstfest: med underholdning af Guitar Finn. Kliplevhallen – 25. september kl. 18 kl. 19. Pris 150/175 kr. *Kontakt tlf. 77468 7432 eller tlf. 3062 0732*
Smuk koncert: Grænsehallerne – 29. september kl. 14. Pris 50 kr. ved indgangen
Sang aften: med Karen Hanne Munk. Damms Gård – 28. oktober kl. 19. Pris 100 kr. *Kontakt tlf. 4178 4233*
Fællesspisning: med Grønlangkål og underholdning. Kliplevhallen – 20. november kl. 12. Pris 60/85 kr. *Kontakt tlf. 7468 7432, tlf. 3062 0732 eller tlf. 7468 7329*
Se alle arrangementer i Ugeavisen og på: www.aeldresagen.dk/lundtoft

Ældre Sagen – Bov

*Kontakt: formand Finn Sørensen, tlf. 4060 0202
Tryghedsopkald: Hver morgen kl. 8.30-9.00.
Kontakt: 2440 0047
Indkøbsordning: Tirsdage kl. 9.15-11.30. Superbrugsen i ulige uger og Rema 1000 i lige uger. Pris 50 kr./gang.
Kontakt: 4062 6663 eller 4050 8807.
Hjælpende hånd/handyman: Alle hverdage kl.8.30-9.30.
Kontakt tlf. 2464 9792*
Aktiviteter:
IT-Café: Bov bibliotek – mandage kl. 14 (start 07.09.). *Kontakt tlf. 2030 0104*
Stavgang: Frøslev Plantage, barak 80 – tirsdage kl. 9.30. Pris 50 kr./år. *Kontakt tlf. 2939 3674*
Stolegymnastik: Grænsehallerne – mandag kl. 10 (start 14.09.). *Kontakt tlf. 2985 4644*
Bevar din mobilitet: Grænsehallerne – torsdage kl. 11 (start 17.09.). Pris 200 kr.. *Kontakt tlf. 2985 4644*
Lyrskov Krolf: Lyrskov Krolf baner – tirsdage kl. 9.30. Pris 150 kr. *Kontakt tlf. 7467 8463*

Indendørs Krolf: Grænsehallerne – mandage kl. 10 (start 02.11.). *Kontakt tlf. 7467 8463*

Bowls-curling: Grænsehallerne – onsdage kl. 9.30 (start 02.09.). Pris 150 kr. *Kontakt tlf. 2546 1838*

El cykelture: Pris 20 kr./gang inkl. kaffe.

Billard: Grænsehallerne – onsdage kl. 9.30. *Kontakt tlf. 5192 5803*

Petanque: Petanque banerne/Tværgade – mandage kl. 10 og tirsdage kl. 14. *Kontakt tlf. 7467 8463*

Skydning: Skyttehuset ved Grænsehallerne – mandage kl. 10. *Kontakt tlf. 4089 4682*

Arrangementer:

Familiefest: v/Superbrugsen – 22. august kl. 10

Syng sammen: Kirkeladen – 3. september, 1. oktober og 5. november kl. 14.30

Udflugt: til Kunstmuseum Panbo, Aabenraa – 8. september kl. 14. Pris 100 kr. Tilmelding og samkørsel – se annonce og hjemmesiden

20 Grænsetour 20: 19. september – se annonce

Besøg: Bov Lokalarbiv – 13. oktober kl. 15. Pris 50 kr.

Foredrag: "Genforening" v/Pernille Juhl. Bov Bibliotek – 20. oktober kl. 16.30. Pris 50 kr. Tilmelding på Bov Bibliotek.

Danmark spiser sammen: Uge 45 – se annonce.

Spis sammen: Grænsehallerne – 8. november kl. 12. Pris 100 kr.

Vi synger julen ind: Kirkeladen – 11. december kl. 14. Pris 50 kr. Max. 70 deltagere.

Se detaljer om aktiviteterne på: <https://Lokal-AfdelingerBov//aktiviteter.aeldresagen.dk/>

Valdemarshus

Valdemarsgade 11, Padborg

Kontakt: Bente Jessen Pedersen, tlf. 7376 8464

Faste aktiviteter:

Sjov motion: Mandage kl. 8.45 og 11.30

Smidighed/gymnastik: Mandage kl. 10.

Kontakt 7467 2244

Balance gymnastik: Mandage kl. 14.

Kontakt 4369 5542

Mandeklub: Mandage kl. 14

Skat (begyndere): Mandage kl. 19. *Kontakt 7467 8582 & 2127 6614*

Åben hobbystue: Orkis, patchwork og stofmaling – tirsdage, onsdage og torsdage kl. 9. *Torsdage: Knipling, Patchwork, årstidens pynt, stofmaling. 3 torsdage laver vi smykker og 3 torsdage patchwork med Jette fra Toftlund. 3 torsdage viser Joan Kock os japansk foldeteknik, mens vi laver kreative ting med Tina Bonde fra Haderslev 2 torsdage.*

Træværksted: Mandage, tirsdage og onsdage kl. 9

Netcafé: Tirsdage kl. 10. *Kontakt: 2292 1334*

Netværksgruppe: m/socialt samvær – tirsdage kl. 12.30

Meditation/mindfulness: Tirsdage kl. 13.30.

Sangkor: Tirsdage kl. 15. *Kontakt 7516 2176 & 2462 4560*

Nørkleklubben: Tirsdage kl. 19. *Kontakt: 4018 8776*

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

Edb kursus: Kl. 9.30

Skat: Onsdage kl. 19

Trædrejning: Torsdage kl. 9 og 13. *Kontakt: 2025 3036*

Stolegymnastik, kortspil, højtlesning, åben hobbystue, fællessang: Torsdage kl. 14

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

KOL gymnastik: Fredage kl. 10. *Kontakt: 2031 9053*

Madlavning for mænd: Fredage + mandage efter aftale. *Kontakt: 7376 8464*

Få den rigtige hjælp – når du er syg!

Værd at gemme 

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).

Rådgivning Social & Sundhed, Ramsherred 20 i Aabenraa. Åbningstider kl. 11 - 15 alle hverdage.

Ansøgning om kørsel til egen læge eller speciallæge (øjenlæge, ørelæge mv.).

Kørselskontoret i Borgerservice kan kontaktes mandag – fredag kl. 9-12 på tlf. 7376 6123.

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 **Hørelinik** – 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.

Hjælpe-middelHuset – omstilling fra **tlf. 7376 7676** til

Administration/gatekeeper: Hverdage kl. 8.30 - 12.00 – *Terapeuter:* Hverdage kl. 8.30 - 9.30

Lager: Hverdage kl. 8.30 - 12.00.

Straks Service: Åbningstider tirsdag + torsdag kl. 12.30 - 15.30 fredag kl. 10.00 - 12.00.

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 alle 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

Rina Zimmermann, tlf. 7376 7843 – mail: srz@aabenraa.dk

Hanne Bodholt Sørensen, tlf. 7376 7436 – mail: hbs@aabenraa.dk

Vindiya V. Rasmussen, tlf. 7376 7849 – mail: vvra@aabenraa.dk

Ida Tang, tlf. 7376 8016 – mail: ita@aabenraa.dk

Telefontid mellem kl. 8 og 9 på alle hverdage.