

# RUDEN

Seniorenes blad i Aabenraa Kommune



Årgang 29 · Nr. 3 · december 2022

## Indholdsfortegnelse:

Side 3: Nyt fra Seniorrådet  
Side 3: Ruden udkommer to gange næste år  
Side 4: Ny sygeplejeklinik  
Side 4: Mindeord - Hanne Priess Larsen  
Side 5: Nyt fra Handicaprådet  
Side 5: Dorthe er ledsager  
Side 6: 23 år i Østafrika  
Side 7: UV-lys skal give mindre smitte  
Side 8: Seniorrådets årsmøde  
Side 9: 1,2 millioner kroner til demensvenlige tiltag  
Side 9: Frivillige aktivitetsvenner  
Side 9: Bliv aktivitetsven  
Side 10: Café Frirum  
Side 10: Hold hjernen frisk  
Side 11: Demente til fitness træning  
Side 12: Værdighedspolitik  
Side 13: E-sport i aktivitetscentre  
Side 14: Skovbegravelse  
Side 15: Forlænget sagsbehandlingstid  
Side 16: Nyt fra 60+ Aktiv  
Side 18: Knivbjerget - Der Knivsberg  
Side 19: Aktivitetssider  
Side 23: Boligtilbud  
Side 24: Værd at gemme

### Forsidemotiv:

Pixabay

### Layout Ruden:

Laila Lorenzen (LL Grafisk Design)

### Frivillig: Margit Bladt

### Tryk & distribution:

Strandbygaard Grafisk A/S

### Oplag: 27.800 eksemplarer

husstandsomdelt i

Aabenraa Kommune



**SENIOR RÅDET**  
A A B E N R A A K O M M U N E

Dieter Johannsen* Formand /ansv. redaktør tlf. 5121 0109 dieterjohannsen@hotmail.com	Ina Marette Leiberger tlf. 2381 5737 inamaretti@email.dk
Hans Christian Bock* tlf. 2334 1026 h.c.bock@mail.dk	Annette Frederiksen tlf. 2252 0633 annettefrederiksen75@gmail.com
Karsten Kjeldsen tlf. 2337 9871 karstenkjeldsen@stofanet.dk	Lise Christensen* tlf. 3063 7970 jensalise@os.dk
Sønnick Andresen Tlf. 3132 1547 sa@netfiber.com	Torben Enevoldsen* tlf. 2993 0664 torben.enevoldsen@gmail.com
Hans Kristian Wollesen tlf. 6127 2550 karinkristian@gmail.com	Ingrid Nielsen tlf. 2583 3285 ingrid.erland@gmail.com

\* medlem af Rudens redaktionsudvalg

### Kommende udgivelser 2023:

Maj

November

### Indleveringsfrister

for artikler og tekster

til aktivitetsoversigt:

20. marts

18. september

### Indlæg sendes til:

RUDEN

c/o Aabenraa Kommune

Rita Kruse Røjkjær

Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa

Tlf. 7376 7100

rkroe@aabenaar.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.

## Handicaprådet

### Brugerrepræsentation:

Fmd. 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

Helle Hansen

tlf. 2617 5509

hyggehunden@gmail.com

### Politisk repræsentation:

Michael Christensen (F)

tlf. 2330 3346

mc@aabenaar.dk

Jan Køpke Christensen (D)

tlf. 4078 7913

jkch@aabenaar.dk

Rasmus Elkjær Larsen (C)

tlf. 2362 1010

rel@aabenaar.dk



*Dieter Johannsen, formand for Seniorrådet i Aabenraa Kommune*

På Seniorrådets møde i august blev jeg som fungerende formand valgt som formand.

Fra det samarbejde, jeg fra januar til juni i år havde med Jens Ingwersen, ved jeg, at det er en tidskrævende opgave. Jeg har fra start af prøvet på at uddelegere opgaver, og jeg har oplevet et Seniorråd, der har været god til at modtage fordelingen. Eksempler er forslag til høringssvar, fremstilling af digitale præsentationer, deltagelse i arbejdsgrupper, samt en aftale om opgaver til næstformanden – herunder rådets budget.

## **Seniorrådets årsmøde 2022**

Efter Seniorrådets årsmøde sidst i september har vi fået positive tilbagemeldinger. Jeg mener også, at vi i arbejdsgruppen fandt en god fordeling mellem det faglige, det musiske, Seniorrådets opgaver og den nødvendige tid til snak under kaffen og middagen. Måske skulle vi afsætte lidt mere tid til spørgsmål og kommentarer. Der skal her lyde en stor tak til Lise Christensen, der igen trak det store læs såvel ved forberedelsen som ved gennemførelsen af eftermiddagen i Holbøl med 150 deltagere.

## **Ny Ældre og værdighedspolitik**

Midt i august blev der i samarbejde med Social- og Seniorudvalget afholdt et godt besøgt borgermøde om fremtiden på ældreområdet. Aktuelt skal Seniorrådet afgive høringssvar til det efter borgermødet udarbejdede forslag til kommunens fremtidige ældre- og

værdighedspolitik. Læs mere om borgermødet og den nye politik på side 12 her i bladet.

## **Lokale møder**

Seniorrådet har nedsat en arbejdsgruppe, der er i gang med at forberede 2 borgermøder – 1 i foråret og det andet i efteråret 2023. Vi melder tilbage i Ruden, når vi nøjagtigt har besluttet, hvor, hvornår og hvordan, det skal foregå.

## **Ruden**

Det bliver dyrere at få Ruden fremstillet og distribueret. Redaktionsudvalget og Seniorrådet arbejder derfor på en hensigtsmæssig løsning. Bladet med dets aktivitetssider er vigtig for vores mange foreninger, men det er også vigtigt for Seniorrådet fortsat at kunne nå ud til alle 60+ borgere.

## **Ruden udkommer kun to gange næste år**

Kære læser!

Som så meget andet er prisen på papir og distribution også steget den seneste tid. Det betyder, at det ikke er muligt at udgive Ruden så ofte som tidligere og samtidig overholde de nuværende budgetter. Derfor vil Ruden i løbet af 2023 kun udkomme to gange.

De seneste år har bladet haft tre årlige udgivelser henholdsvis i april, august og november.

I 2023 vil Ruden med 2 udgivelser udkomme i hhv. maj og i november.

I Rudens redaktion er vi selvfølgelig ærgerlige over, at vi må lave denne ændring. Men den er desværre nødvendig. Vi beder samtidig foreninger og andre, der ønsker at bidrage med stof til Ruden, om at være opmærksomme på, at datoen for deadline til indlevering af materialer til årets første udgave, denne gang er den 20. marts 2023.

Foreninger, der indsender deres materiale aktiviteter til oversigten bagerst i bladet, skal ligeledes være opmærksomme på, at perioden de indsender for bliver en del længere. Vi beder jer derfor skrive så kort som muligt om hver enkelt aktivitet, så der er plads til det hele.

*De bedste hilsner  
Redaktionen*

# Ny sygeplejeklinik i Tinglev



lyse, venlige og der er god plads”, fortæller sygeplejerske Aase Holm Petersen, mens sygeplejerske Mette Krongaard Nørgaard istemmer ”Det er nogle superfine nye lokaler vi har fået i Tinglev”. Begge sygeplejersker har deres daglige gang i klinikken.

Aabenraa Kommune har i alt 13 sygeplejeklinikker, hvoraf 4 er faste klinikker placeret i Aabenraa, Rødekro, Tinglev og Bov, mens de resterende 9 er såkaldte satellitklinikker placeret i de mindre lokalsamfund i kommunen. De faste klinikker kan tilbyde alle former for sygeplejebehandling fx sårpleje, mens satellitklinikkerne kan håndtere ukomplicerede opgaver som medicindispensering o.lign.

I Aabenraa Kommune foregår sygepleje primært på en af kommunens sygeplejeklinikker eller satellitklinikker, og man vil som borger blive tilbudt sygepleje i en klinik, hvis sygeplejen vurderer, at man er i stand til, ved egen eller pårørendes hjælp at møde op i klinikken.

*Tekst: Specialkonsulent Michael Nordberg Jeppesen  
Fotos: Udviklingskonsulent Sune Røper*

I starten af efteråret åbnede der en ny sygeplejeklinik på Tværvejen 4 i Tinglev. Tidligere havde sygeplejeklinikken til huse i det tidligere plejehjem på Grønnevej, men i forbindelse med opførsel af det nye plejehjem Grønningen i Tinglev og lukningen af Gl. Grønningen, var det nødvendigt at finde nye lokaler til Sygeplejen.

Valget faldt på Tværvejen 4, hvor der i stueetagen er blevet renoveret og ombygget, så der nu er to lyse og moderne klinikrum, hvor sygeplejerskerne står klar til at byde velkommen og udføre sygeplejefaglige opgaver, lige fra medicinadministration til sårbehandling.

Den nye sygeplejeklinik er centralt placeret i Tinglev og har bedre adgangsforhold end den tidligere klinik, der var placeret på første sal. ”Det er rigtig fine nye lokaler vi har fået i Tinglev. De er

## † Mindeord – Hanne Priess Larsen

*Det er med sorg, at vi modtog beskeden om, at Seniorrådets tidligere formand Hanne Larsen døde den 23. august i år.*

*Hanne var en fantastisk, energisk kvinde, der brændte for at gøre en forskel for samfundets svageste grupper. Hanne var blandt meget andet en af ildsjælene bag etableringen af Aabenraa Krisecenter, hvor hun som frivillig gennem årene har været med til at hjælpe utallige voldsramte kvinder og deres børn.*

*Hanne Larsen blev første gang valgt ind i Aabenraa Kommunes Seniorråd i 2010 og efter en enkelt valgperiode som menigt medlem, var Hanne fra 2014 og otte år frem, formand for Seniorrådet.*

*Hanne Larsen var en formand, der brændte igennem, og hun styrede rådets møder med stor pondus. Hun havde klare holdninger, som hun aldrig var bange for at stå fast på, og hun insisterede altid på, at alle i rådet skulle høres, når der skulle tages beslutninger.*

*Som tidligere byrådsmedlem gennem 17 år og uddannet socialrådgiver havde Hanne Larsen både stor politisk erfaring og en enorm viden om socialområdet med i bagagen. Dette drog Seniorrådet stor nytte af – ikke mindst når der skulle udarbejdes høringssvar til byrådet eller politiske udvalg.*

*Kære Hanne. Tak for et utal af minder gennem årene og dit store engagement for de svage, de ældre og de handicappede i Aabenraa Kommune.*

*Æret være Hanne Larsens minde.*



H. Kristian Wollesen  
Formand for Handicaprådet  
I Aabenraa Kommune

Efter flere års forsøg er der endelig fundet penge til en **borgerråd-giver**, som fungerer som en stor vejledende støtte for alle, som ikke kan finde vej gennem junglen i det kommunale system. En borgerråd-giver kan være en uddannet jurist, der kender lovgivningen og ikke har tilknytning til en bestemt forvaltning, således udøver han/hun selvstændig og uafhængig rådgivning og støtte inden for lovens rammer.

### HærvejsHuset

Med flytning af bl.a. Hjælpe-middelHuset og Træning & Forebyggelse til et nyt fælles HærvejsHus

## Kommunebudgettet er nu på plads med både glæde og sorger

på den gamle skolegrund i Rødekro, opnår bøgerne optimale forhold med træningsområde til afprøvning af hjælpemidlerne under faktiske forhold, samt genoptræning. Samtidig får HærvejsHuset en rigtig god, central placering i byen med gode transport forbindelser fra hele kommunen.

### Få en ny ven

#### - bliv handicappedsager!

Har du lyst til at blive handicappedsager og hjælpe og støtte handicappede, som har brug for hjælp til dagligdagens opgaver, så er jobbet som ledsager lønnet af kommunen. Du kan læse mere om jobbet nederst på denne side.

Det er en glæde, at der igen er afsat penge til Flextur-taxaordningen.

Ordningen med klippekort for pensionister er desværre skåret ned med i alt ca. 3 mio. kroner.

Lydavisen er desværre også sparet væk, det er den livslinje blinde og svagtseende har med omverdenen, pris ca. 200.000 kroner, dem burde man kunne finde i et budget på 4 milliarder kroner.

Men at de stakkels børn på Fjordskolen forsat skal være i de lokaler i en gammel nedslidt skole, som er erklæret ubrugelig en gang og som man igen lapper på, det er synd for børnene, de kan jo ikke protestere. Hvorfor tog man ikke fat om de skader kommunen har pålagt børnene og vist ansvarlighed og bygget en hel ny skole.

### Husk!

– at en god kommune måles på sin evne til at tage vare om de svageste borgere.

I er velkommen til at sende en mail, så vi kan tage det op i Handicaprådet. Min mailadresse er: [karinkristian@gmail.com](mailto:karinkristian@gmail.com)

## Dorthe er ledsager for tre: "Jeg elsker mit job"

Tekst: Udviklingskonsulent  
Sune Røper

"Jeg elsker mit ledsagerjob. Jeg tror, at det er fordi, man får det her helt tætte forhold til dem, man er ledsager for. Det handler om, at man er nærværende og giver omsorg én til én – det kan jeg godt lide."

43-årige Dorthe Warming Jepsen fra Aabenraa er lige nu fast ledsager for tre forskellige mennesker. To personer, der har nedsat syn og én, der er ramt af sclerose. Og det er bestemt et job hun anbefaler, selv

om antallet af arbejdstimer kan variere meget fra uge til uge

"Jobbet passer bare godt til mig. Jeg føler oprigtigt, at jeg gør en forskel og er med til at give dem jeg ledsager et godt liv. Det er dem, der er chefen, og de bestemmer, hvad de vil bruge mig til. Det synes jeg er fedt", fortæller Dorthe Warming Jepsen, som startede på sit første ledsagerjob for omkring fem år siden.

"De bruger mig til alt fra en indkøbstur til en tur i svømmehallen eller biografen. Det er meget forskelligt. De første

gange kan godt være lidt specielle, for man skal lige lære hinanden at kende. Og så kan det godt være hårdt, hvis den person du hjælper får det dårligere og dårligere. Men i alt det er bare et job, der giver dig rigtig meget igen", siger Dorthe Warming Jepsen.

### Vil du vide mere om ledsagerordningen

Ønsker du at vide mere om ledsagerordningen, så kontakt Heidi Callesen fra Bo & Aktivitet i Aabenraa Kommune med en mail til [hcall@aabenaar.dk](mailto:hcall@aabenaar.dk)

# 23 år i Østafrika

Kirsten og Erling Qvist, fhv. lærerpar fra Kruså tænker tilbage på de mange år og oplevelser i Afrika.

I september 2002 pakkede vi to kufferter med lidt tøj og bøger og låste æren til vor lejlighed i Toldgården i Padborg. 16 timer senere landede vi i Kilimanjaro Internationale Airport i Tanzania, og en taxa kørte os de sidste 40 km til byen Moshi ved foden af Kilimanjaro. Vi havde nået målet for vor rejse, og vi kunne begynde på at realisere vores planer om et pensionistliv i Afrika.

Vi havde boet i Afrika to gange før. Da børnene var små var vi lærere på en Secondary Skole i Zambia udsendt af Mellempfolkeligt Samvirke som U-landsfrivillige. Da børnene var flyttet hjemmefra, tegnede vi igen kontrakt med MS. Vi blev rådgivere i Moshi og to nærliggende distrikter, der var i gang med at oprette kurser for lærere fra 1 - 7 klasse.

I Moshi overtog vi et velfungerende center. I de to distrikter skulle man til at starte op. Der skulle findes en model til at få kurserne bragt ud til lærere på fjerntliggende skoler. Det blev et spændende og udfordrende arbejde, som vi lærte meget af.

Vi kunne lide naturen og følte os godt tilpas blandt de mennesker,

som vi mødte. Da kontrakten var ved at være slut, købte vi en grund på 8.000 m<sup>2</sup> i en landsby tæt på Moshi for at vende tilbage som pensionister, når vi var blevet 60 år.

Nu var vi her så igen; 9 år senere, fulde af gå på mod og iver efter at komme i gang, men med en lille frygt i bagehovedet for, at vores drømme skulle vise sig at være urealistiske.

Med dygtige håndværkere, anbefalet af de lokale venner, kunne vi 3 måneder senere flytte ind på grunden. Efter 2 år havde vi så fået bygget hus og have, som passede til vores ønsker og behov.

Over årene havde vi altid to-tre hunde. Vi havde katte, køer, høns, kaniner, ænder, påfugle og en stor have med bl.a. vanilje. Når vi var væk, måtte vi have folk til at hjælpe os med arbejdet og passe bedriften, typisk tre havemænd, en "mama" til rengøring og vask og to vagtmænd. De fik en pæn løn og ordnede arbejdsforhold. Det kunne vi gøre på grund af vores lærerpension og opsparing.

Indtil vi vendte tilbage havde vi ansat en familie til at passe grunden. De boede i et hus, vi havde bygget.

Det blev senere til et af vores 2 gæstehuse. Familien tog godt imod os, men de havde svært ved at forstå, at det nu var os, der satte reglerne for færdens på grunden. Det førte til nogle ubehagelige episoder, og vi måtte bede dem om at flytte. Det var en af de grimme oplevelser, vi havde. Vi havde aldrig før haft folk, hvor hele deres indkomst var afhængig af os. Vi blev dog senere nødt til at gøre det igen. Hver gang bad vi balozien, en slags leder og en god ven om at føre ordet, så vi undgik sproglige og kulturelle misforståelser. Stille og afslappet, til tider med en munter bemærkning, fik de forklaret grunden til afskedigelsen. De lyttede til modpartens forklaringer og vurderede om, de var relevante. Hver gang endte det med, at vi skiltes i fordragelighed. Disse samtaler gav os respekt for de lokale og deres kultur, men vi kom aldrig til at forstå alt, hvad der skete omkring os helt til bunds.

I årenes løb fik vi besøg af venner fra Danmark, nogle flere gange, og vores 2 børns familier kom ca. hvert andet år.

For børnebørnene blev det en livslang læring at se, at folk kunne



Vores hus.



Vores yngste datter og barnebarn på besøg i Kvindernes Aktivitetshus, hvor de sammen med børnene bygger med legoklodser.

bo og leve så anderledes end i Danmark. Da de var små legede de med naboernes børn, og man forstod hinanden gennem legen, senere på engelsk.

Selv snakkede vi swahili (Tanzanias officielle sprog) hver dag og blev gode, men aldrig flydende i sproget. Man lo godmodigt, da en af os kom til at sige *kojoa* (urinere) stedet for *kohoa* (hoste). Eller når vi overtrådte de uskrevne regler såsom at sætte sig på æresgæstens plads.

Gennem forskellige klubaktiviteter fik vi nye venner, og vi blev involveret i landsbylivet især gennem Kirstens deltagelse i en kvindegruppe i landsbyen. Vi var på ture i Tanzania og nabolandene. En enkelt tur til Sydafrika blev det også til. Der er ikke plads til at gå i detaljer om alt det, vi oplevede. Det kan måske komme en anden gang.

Vores liv var fyldt med nye indtryk og udfordringer. Efter i alt 23 år i Afrika var det tungt at sige farvel, da en kombination af Kirstens Parkinson lidelse og Corona fik os til at flytte hjem – en



*Hyggeaften sammen med vennerne.*

beslutning vi altid havde vidst ville komme en dag.

Vi har stadigvæk ugentlig kontakt med folk, vi kendte i Tanzania via app's/telefon.

Erling kom glad hjem efter to ugers besøg i august i år. Og vi venter besøg til næste år af en ven, som vi kom tæt på.

#### **Til slut en lille sød historie**

Vore venners søn, som vi havde kendt fra teenageårene, holdt bryllup. Brudeparret tilbragte brudenatten og et par nætter mere i vort ene gæstehus. De nød at være sig selv og pakke gaverne ud uden

familiens indblanding. Så ringede gommens far, og de fik travlt med at komme hjem til familien.

Ved ankomsten blev bruden modtaget af kvinderne fra gommens familie med traditionel sang og dans samtidig med at de dængede hende til med stofstykker. De sang en gammel, traditionel sang på det lokale stammesprog:

Velkommen min kære malkeko, giv os snart noget mælk. Den mening er da ikke til at misforstå. "Malkekoen" er universitetsuddannet og har i dag en høj stilling i det offentlige.

## UV-lys skal give mindre smitte på bosteder

*Tekst: Udviklingskonsulent  
Sune Røper*

Besøger man et af Aabenraa Kommunes botilbud til voksne med fysiske og psykiske funktionsnedsættelser, vil man for tiden se ultraviolet lys fra kasser rundt omkring.

#### **Ultraviolet lys (UV)**

er elektromagnetisk stråling som har en mindre bølgelængde end synligt lys og større bølgelængde end røntgenstråling

Lyset hjælper personalet med at vaske deres hænder korrekt og dermed formindskes risikoen



*Camilla Guldbrandsen fra Bostedet Reberbanen i Aabenraa, tester en af de nye UV-kasser.*

for smitte med blandt andet coronavirus henover vinteren.

Kasserne med det ultraviolette lys er en god investering og er

samtidig ikke et irritationsmoment for medarbejderne i dagligdagen, forsikrer afdelingsleder Lene Fredslund fra Bo & Aktivitet. "Nej, det er de slet ikke – faktisk synes mange, at det er meget interessant at bruge kasserne og se, om de vasker deres hænder godt nok", fortæller Lene Fredslund og fortsætter: "da jeg selv prøvede første gang, var jeg også overrasket over resultatet og kunne se, hvor jeg skulle være opmærksom på at vaske mine hænder bedre", siger hun.

UV-kasserne er i brug i 4 måneder som et led i en undersøgelse af hygiejnen på bostederne i kommunen.



## Seniorrådets årsmøde 2022 blev et tilløbsstykke med en del ørehængere

Tekst & foto: Udviklingskonsulent Sune Røper

Mere end 150 var samlet i Holbøl Landbohjem, da Seniorrådet i Aabenraa Kommune den 28. september holdt sit årsmøde. Det var anden gang i træk, at årsmødet blev afviklet i landbohjemets stemningsfyldte sale mellem Dannebrog, majestætsbilleder og de velkendte Tuborg-plakater.

Efter formand Dieter Johannsens beretning og information om aktuel ældrepolitik i Aabenraa Kommune blev stemmebåndene smurt med kaffe og kage før sangerinden Ann-Mette Elten skulle på scenen, da klokken slog 15.

”Vi synger alt for lidt sammen, synes jeg”, sagde sangerinden som det første, da hun indtog lokalet og opfordrede til, at der blev sunget med på de salmer, hun fortolkede.

Og som det i dag er lidt af et særsyn – var det rart at se et publikum, hvor ingen oplevede



koncerten gennem deres telefon, men i stedet brugte hænderne til at klappe i takt og ellers koncentrerede sig om at nyde øjeblikket og solstrålerne, der lejlighedsvis tittede ind mellem landbohjemets blomstrede gardiner.

”Det kan næsten ikke blive finere, I sidder herinde og kigger ud på kirken, mens I hører salmer”, sagde Ann-Mette Elten, der også kom rundt om hits fra sit band ”På Slaget 12” som ”Hjem til Århus”

og klassikere som Kai Normann Andersens ”Du gamle måne”.

### Tilfredse arrangører

Hos Seniorrådet i Aabenraa Kommune er der stor tilfredshed med arrangementet samt det flotte fremmøde, hvor endnu flere var skrevet på venteliste.

”Vi har kun fået positive tilbagemeldinger indtil videre, så jeg synes, vi kan være rigtig godt tilfredse”, fortæller Seniorrådets Lise Christensen, der blandt meget andet stod for at håndtere de mange tilmeldinger til mødet. ”Jeg synes planen for årsmødet fungerede godt. Der var ting, der var relevante for ældre at høre om og så mad og hygge og underholdning. Måske vi skal have noget fællessang til møderne fremover også. Det tror jeg”, slutter Lise Christensen.

Ann-Mette Elten vidste lige præcis, hvad det var publikum gerne ville høre.





## 1,2 millioner kroner til demensvenlige tiltag

**Aabenraa Kommune vil være en endnu mere demensvenlig kommune, hvor borgere med demenssygdomme og deres pårørende kan fortsætte et trygt, værdigt og aktivt liv.**

Socialstyrelsen har givet tilsagn til Aabenraa Kommune om 1,2 mio. kroner fra ansøgningspuljen til demensvenlige tiltag. Pengene skal anvendes til projektet ”Det gode liv med demens – Udvikling af lokalsamfund i Aabenraa Kommune”. Projektperioden løber til 31. december 2023.

Formålet med projektet er at udvikle et koncept til at gøre de små og store lokalsamfund mere demensvenlige. Herunder at øge kendskabet til og viden om demens samt øge demensvenlige tilbud i lokalsamfundene.

”Jeg er meget glad for, at vi har fået del af puljen til demensvenlige tiltag. Demens er en sygdom, som mange har inde på livet, og det er en sygdom, som rammer både personen med demens og de pårørende. En demensdiagnose skal ikke betyde, at livet går i

stå. Derfor er det vigtigt, at vi prioriterer et fortsat værdigt, aktivt og trygt liv for både mennesker med demens og deres pårørende, og det kan pengene fra Socialstyrelsen være med til”, siger formand for Social- og Seniorudvalget, Michael Christensen og fortsætter: ”Konkret skal pengene bruges til at udvikle et koncept for det demensvenlige samfund samt understøtte udbredelsen af kendskab til demens i vores mange lokalsamfund. Samtidig kigger vi på understøttende aktiviteter, som medvirker til, at mennesker med demens og deres pårørende kan deltage i samfundslivet”.

Socialstyrelsen modtog 80 ansøgninger og gav 16 tilsagn om midler fra ansøgningspuljen. Der var i alt 15 mio. kroner til uddeling, hvoraf Aabenraa Kommune har fået tilsagn om 1,2 mio. kroner.

”Nu, hvor tilsagnet er givet, glæder vi os til at komme i gang med arbejdet. Med undervisning, temadage og arrangementer håber vi, at vi kan være med til at understøtte det gode liv for mennesker med demens og deres pårørende. Tilsagnet er også med til at sikre, at vi kan prioritere en projektleder, der kan være med til at koordinere og igangsætte tiltag i lokalsamfundene rundt om i Aabenraa Kommune”, siger Karen Storgaard Larsen, der er direktør for Social- og Sundhedsforvaltningen i Aabenraa Kommune.

Aabenraa Kommune har i forvejen en demensstrategi, som du kan læse her:

<https://www.aabenraa.dk/borger/aeldre-og-handicappede/demens/strategi-og-projekter/demensstrategi-2018-2025/>

## Frivillige aktivitetsvenner søges i Aabenraa kommune

Aabenraa Kommune er gået i samarbejde med Alzheimerforeningens nye projekt, Aktivitetsvenner. Her hjælper vi med at finde frivillige aktivitetsvenner og familier med demens som kan have gavn af hjælp til fastholdelse af aktiviteter og interesser. Dette gøres i samarbejde med vores matchleder i Kommunen, Signe Hemmet Jacobsen.

En del familier fordelt i hele kommunen har allerede meldt sig, og er nu blevet matchet. De står således på venteliste til en aktivitetsven. Vi vil rigtig gerne imødekomme deres ønsker og leder derfor efter frivillige, som kan afse lidt tid til at hjælpe et menneske med demens med at komme ud til en aktivitet, gå en tur eller spise kage og drikke kaffe.

## Bliv aktivitetsven!

Gør en forskel for mennesker med demens. Er du interesseret i at støtte mennesker med demens og give deres pårørende et pusterum i hverdagen?

Læs mere og tilmeld dig på:  
[www.alzheimer.dk/aktivitetsven](http://www.alzheimer.dk/aktivitetsven)

For yderligere spørgsmål kan du kontakte: Matchleder  
Signe Hemmet Jacobsen  
på tlf.: 2031 2223 eller  
[matchleder\\_aabenraa@alzheimer.dk](mailto:matchleder_aabenraa@alzheimer.dk)

## Café Frirum

Vi har alle brug for et frirum i hverdagen. Men det kan være svært at få plads til, hvis din mand/kone har demens.

Derfor var vi meget glade, da Aabenraa Kommune gav os muligheden for at mødes med andre i samme situation her i Café Frirum.

Vi mødes sidste onsdag i hver måned kl. 10-12, og så går snakken fx om:

- hvordan vi tackler den dårlige samvittighed?
- hvilke aktiviteter kan vi være sammen om?
- aktuelle udfordringer med vores partner.

Nogle gange er det kun en uforpligtende snak over kaffen, andre gange har en af os noget, som vi ønsker at dele med ligestillede. Eller måske har vi noget, vi gerne vil snakke med en fagperson om, så er der også mulighed for det, idet der er en demenskoordinator til stede.

Her er der et frirum, hvor vi ligestillede kan tale om stort og småt i et fortroligt miljø - vi kalder det hjælp til selvhjælp.

Vi håber også at se dig i Café Frirum, og hvis du ikke er tryk ved at lade din ægtefælle være alene hjemme, så er der mulighed for, at han/hun kan deltage i onsdagsklubben nedenunder, hvor der er frivillige med kendskab til udfordringerne, som gennem forskellige aktiviteter yder omsorg for din partner.

For yderligere information:  
Grete Greve tlf. 2214 1626 –  
mail: grevegrete@live.dk eller  
Edel Kitter tlf. 2012 2256 –  
mail: edel.kitter@gmail.com

## Hold hjernen frisk!



*Pia Kim Christensen  
Aktivitetskoordinator  
yngre med demens*

Hjernetræning og leg for dig, der gerne vil være med til nogle hyggelige timer, hvor hjernen og kroppen får sjove og nye udfordringer.

Forløbet er tilrettelagt for dig, der oplever udfordringer med hukommelsen eller har en demens og derved gerne vil vedligeholde din hjerne og dens forskellige funktioner.

Dette tilbud er i samarbejde med Aabenraa Bibliotekerne, som stiller lokaler og forskellige spil og lege til rådighed.

Kommunen har 2 frivillige tovholdere på tilbuddet.

Holdet er kommet godt fra start her i efteråret og kører over 8 gange.

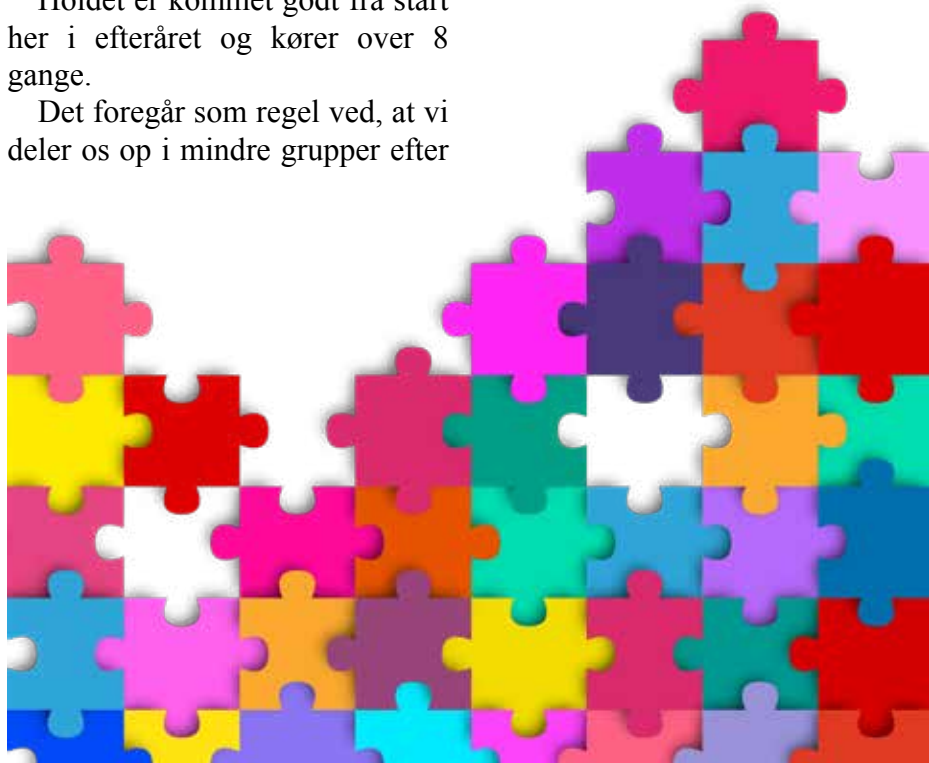
Det foregår som regel ved, at vi deler os op i mindre grupper efter

interesse enten for forskellige spil ved bordet, eller interaktive spil hvor både kroppen og hjernen udfordres.

Hvis du sidder derhjemme og tænker, det lyder spændende så starter vi et nyt hold op: Torsdag 9. januar 2023 kl. 10-12 på Aabenraa Bibliotek, Haderslevvej 3 i Aabenraa.

### Gratis deltagelse

For nærmere information eller hvis du har lyst til at se hvad det er, så kontakt mig gerne på tlf. 2499 4708 eller på mail: [pkol@aabenraa.dk](mailto:pkol@aabenraa.dk)



## Hvordan kommer demente til fitness træning?

*Tekst: Bent Tvede Andersen,  
Kirsebærhavens Aktivitetscenter*

Problemstillingen i spørgsmålet kan illustreres med et projekt, "Kom i form i glant selskab", der løb i aktivitetscentret Kirsebærhaven fra efteråret 2016 til det ophørte efter udløbet af 2021. Indholdet i projektet var, at deltagerne, der var visiterede på grundlag af demens, trænede i Kirsebærhavens motionsrum, hvor der var frivillige hjælpere til at aktivere deltagerne og indstille de forskellige maskiner om nødvendigt.

I begyndelsen var der 5-6 deltagere og tre hjælpere. Ikke alle deltagere kom hver gang, men i flere år gik det meget godt. Tidsrummet var fra 14.00 til 15.30 og motionsrummet var forbeholdt gruppen. Men med tiden dalede deltagertallet. Det blev angivet, at tilbuddet greb ind i deltagernes middagssøvn, og der var problemer med at få deltagerne kørt til og fra aktiviteten. Flextrafik er meget godt, men der var en del ventetid, hvilket ikke altid kunne tilskrives vognmændene. Der var et spøjst tilfælde, hvor en chauffør ville hente en deltager kl. 14.00, som ikke var kommet endnu. Han blev til gengæld bragt kl. 15.30, og blev kørt hjem af Kirsebærhavens daglige leder.

Til trods for at en kommunal demensmedarbejder havde nævnt, at der var et behov for initiativet, var der i årene 2020 og 2021 kun et par deltagere og ofte kun en enkelt. Fra januar 2022 var tidsrummet rykket til fra kl. 11 til kl. 12 for at imødegå problemet med behov for middagssøvn. Tilbuddet var til gengæld forsvundet fra aktivitetscentrets program, og alle andre havde mulighed for at benytte motionsrummet. I efterårssæsonen

2021 var der således kun en enkelt person hver gang kl. 12, og kun én gang, kom der to personer. Med kun en enkelt deltager, hvor vi havde været to hjælpere, der skiftedes hver anden mandag, og hvor den ene hjælper stoppede, blev det anset for nyttesløst at fortsætte uden udsigt til flere deltagere og bedre betingelser.

Det var jo en trist beskrivelse af en aktivitets tilværelse og ophør, og den dækker sandsynligvis også en del andre fællesaktiviteters gang på jorden.



Med demente personer er der tale om en potentiel brugergruppe, der (ofte i hvert fald) er ude af stand til selv at organisere deltagelse i et måske ønsket projekt – eller et projekt, som vedkommende er glad for at deltage i, når det gennemføres. Den omtalte trofaste deltager blev kørt af sin ægtefælle, men enlige demente har jo ikke denne mulighed.

Der lægges i vore dage større vægt på fysiske aktiviteter også for folk, der er kommet op i årene. Demente har også gavn af gymnastik og fitness. Der skal her forsøges opstillet en model for, hvorledes dementes adgang til fysisk aktivitet kunne sikres.

1. Der skal først dokumenteres et behov fra et tilstrækkeligt

antal deltagere. Det ville vel ske gennem den kommunale demensorganisation. Deltagerne skal så meldes til ved demensmedarbejderne. Hvis der ikke kommer mindst 6-8 deltagere, ses der ikke grundlag for at fortsætte.

2. Der skal være lokalitet til aktiviteterne, og de bør reserveres til deltagerne.

3. Der skal være tilstrækkelige frivillige.

4. De demente skal gøres klar til det bestemte tidspunkt, hvor de skal afhentes. Det er en forudsætning for, at systemet vil kunne fungere.

5. Nu kommer det punkt, der anses sværest at få til at fungere. Der skal organiseres en kørselsordning, så deltagerne bliver afhentet til aftalte tider. Det vides ikke, om en ordning med et vognmandsfirma kan laves, og/eller om den økonomisk vil kunne gennemføres. Dernæst skal der være frivillige til at hjælpe i fitnessrummet og til at køre bus.

Centrets brugerorganisation råder over en 9 personers bus og frivillige, der kører bussen. Det vil kræve nogen tilrettelæggelse at gennemføre transporten til aktiviteten. Det vil også kræve penge til kørselsudgifter, men det skønnes at være væsentligt under prisen for "fremmed kørsel". Den person, der kører bussen, vil også kunne hjælpe i fitnessrummet.

Som det ses vil der være flere forudsætninger, der skal være opfyldt: Et behov, lokaliteter, frivillige, de demente skal være klar til tiden, der skal være en bus, og det hele skal være finansieret.

Da alt vil foregå i foreningsregi, skulle der ikke være problemer i forhold til lovligheden.

# I 2022 har mere end 100 borgere sammen med politikere drøftet værdighedspolitik og "Det gode liv" for ældre i Aabenraa Kommune

Når borgerne mødes og drøfter værdighed og ældrepolitik i Aabenraa, så lægger de vægt på respekt, ligeværdighed, fællesskaber og at kunne klare sig selv. Resultatet heraf bliver til en ny og revideret ældre- og værdighedspolitik – gældende fra 2023.

*Tekst & foto: Planlægger  
Anita Hemmersam*

Der blev udvekslet mange forslag og ideer til, hvordan det gode ældreliv kan se ud i fremtiden, da mere end 100 tilmeldte borgere mødte op i Kongesalen på Folkehjem for at snakke om fremtidens ældreområde, livskvalitet og værdighed.

Michael Christensen, formand for Social- og Seniorudvalget, takker for det flotte fremmøde og de mange input til ældre- og værdighedspolitikken: *"Det er dejligt at se, at så mange aktivt tager del i vores fælles udvikling af det gode ældreliv"*.

*Hvorfor skal vi have en ældre- og værdighedspolitik?* 2022 er et år med nye politikere i Byrådet. Et nyt Social- og Seniorudvalg har derfor ønsket sammen med Seniorrådet at invitere til dialoger om fremtidens ældre.

Samtidig skal værdighedspolitikker fornys i nye valgperioder. *"Så der var flere oplagte grunde*

*til at tage hul på processen – som har været god"*, siger formand for Seniorrådet, Dieter Johannsen.

Ældre- og værdighedspolitik har været aktuelt længe, og Aabenraa Kommune har da også haft en ældre- og værdighedspolitik siden 2016. *"Det er nu mere aktuelt end nogensinde før at se ud i fremtiden for at sikre det gode ældreliv. Det ser vi bl.a. i forbindelse med at der mangler medarbejdere i ældreplejen og i sundhedsvæsenet"*, siger Michael Christensen.

Social- og Seniorudvalget vægter sundhed, fællesskab og mestring højt i de indsatser, som der arbejdes sammen med borgerne om. Derfor er det også nye fællesskaber – gerne på tværs af generationer, innovation og et stærkt og godt samarbejde mellem kommunen og civilsamfundet, pårørende og frivillige organisationer, som får stor betydning i en revideret ældre- og værdighedspolitik.

En ældre- og værdighedspolitik indeholder overordnede prin-

cipper og pejlemærker for en værdig ældrepleje. Både udvalgsformanden og formanden for Seniorrådet er enige om, at når der sker store omvæltninger – så handler det om at have nogle fælles værdier og principper at pejle efter.

I ældre- og værdighedspolitikken kan du læse om det, der betyder noget i forhold til den enkelte ældres livskvalitet og om, hvad vi kan forvente af hinanden, når vi mødes: borgere, pårørende og medarbejdere og løser opgaver sammen. Det betyder noget, hvordan vi taler med hinanden – og at man bliver set og hørt.

*Hvordan er der blevet arbejdet med borgernes forslag og ideer?* Forslag og ideer er blevet samlet sammen og drøftet i en arbejdsgruppe, som Seniorrådet og faglige repræsentanter fra Social & Sundhed har siddet med i. Ideerne er blevet gennemgået, og temaer er blevet foreslået, som kunne komme med i ældre- og værdighedspolitikken.

Et udkast til en revideret ældre- og værdighedspolitik har i efteråret været til høring i Seniorrådet og i et medarbejderudvalg i Social & Sundhed. En endelig godkendelse af Byrådet ventes inden udgangen af året. Følg sagen på kommunens hjemmeside under politik og dialog – dagsordener og referater.

*Fra borgermødet på Folkehjem hvor "Fremtidens ældreområde" blev drøftet over en kop kaffe.*



# e-sport i aktivitetscentre

Tekst & foto:

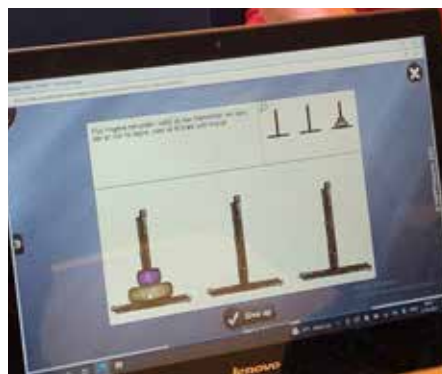
Sundhedschef Michael Metzsch

Hjernen er en muskel, der skal trænes hele livet, så den fungerer så godt som muligt. En af måderne hvorpå man kan træne hjernen er ved at bruge computerspil, men spørgsmålet er, om det ikke mest er noget for børn og unge og kræver, at man har meget forstand på edb? ”NEJ”, siger Susanne Jagd, Ulla Bladt, Børge Schmidt og Ove Møller samstemmende, da de bliver spurgt, om man skal være edb-specialist for at kunne deltage. ”Det er for alle og man behøver ikke at have prøvet at spille computerspil før”, der nemlig god mulighed for at få hjælp til at komme i gang, hvis man møder op på et af de 2 e-sport-hold i Kirsebærhaven.

Susanne, Ulla, Børge og Ove er sammen med Gert Vonsild tovholder på initiativet, der startede op i august 2021. Computerne er doneret bl.a. fra TSSK (pensionister fra TDC), samt genbrugsforretninger og det har vist sig, at programmerne kan køre selv på ”gamle” computere. ”Det er en fordel, hvis nogle af deltagerne også skulle have lyst til at fortsætte derhjemme”, fortæl-

ler de fire. Det er både muligt at være med til kognitiv hjernetræning og til bowling. Kognitiv hjernetræning består af 38 forskellige programmer, der bl.a. bruges til at træne hukommelse, koncentration og motorik. ”Vi har lavet et skema med alle øvelser, så man løbende kan måle egen fremdrift”, fortæller Ove. Ældre Sagen har sponsoreret Nintendo Switch med bl.a. bowling, hvor man ”kaster” bowlingkuglen via en fjernbetjening, som man holder i hånden, mens man laver en kastebevægelse.

Erfaringerne med e-sport er indtil videre rigtig gode: Generelt er tilbagemeldingerne fra deltagerne, at de netop har forbedret hukommelse, koncentration og motorik – og så har de fået nogle gode oplevelser i de hyggelige rammer. ”Vi har bl.a. haft en kvinde med, der havde svært ved at koncentrere sig og derfor var holdt op med at læse avis, som hun ellers nød. Efter et stykke tid med hjernetræning kunne hun både læse avis og bøger igen”, fortæller Ulla. De andre supplerer med andre gode erfaringer, og Susanne fortæller, at hun som tilflytter til byen har været rigtig glad for de relationer,



det har givet hende at deltage i aktiviteterne i Kirsebærhaven.

Da Kirsebærhaven åbnede efter sommerpausen i august, blev der også gjort reklame for eSport-holdene til åbningsfesten, idet nogle af programmerne blev vist på en storskærm. Målet var at afmystificere, hvad det handler om og få flere til at møde op. Heldigvis har der dog allerede været stor opbakning, og der deltager både mænd og kvinder i aktiviteterne. Ove understreger, at der ikke er ”mødepligt”, og at man ikke behøver at være til stede og i gang med computeren to timer i streg. ”Det fungerer faktisk bedst, når deltagerne dropper ind og fx spiller i 20 minutter og så nyder en kop kaffe og godt samvær og derefter tager 20 minutter igen”, fortæller han.

Holdene med hjernefitness foregår hver mandag og tirsdag mellem kl. 9 og 11 i Kirsebærhaven, og der er også startet hold op på Grønnevej 41 i Tinglev. Ud over at få flere nye deltagere på holdene håber bagmændene også at kunne udvikle aktiviteterne. Bl.a. derfor tager Børge og Gert kursus i stolegymnastik og vil bruge øvelserne herfra som et supplerende tilbud til aktiviteterne.



*e-sport – en god og effektiv form for hjernetræning – og så er det oven i købet også sjovt.*

# Skovbegravelser

Tekst: Margit Bladt, Redaktionen

I 2008 blev det ved en lovændring muligt at blive begravet i privat skov, og i 2014 blev Danmarks første skovbegravelsesplads så oprettet. Det var Stensballegaard ved Horsens. Siden er de skudt op som paddehatte og har bredt sig som ringe i vandet.

Nu ligger der rundt omkring i landet 12-15 stykker, de fleste i skove tilhørende godser, alle naturskønt beliggende, om det så er med kig til en skovsø eller en fredfyldt å, udsigt over åbne vidder eller måske omkranset af historiske gravhøje, - og antallet forventes på sigt at stige til ca. 25.

For vi er så vilde med naturen som aldrig før. Fra vugge – og ja, nu også til grav – vil vi derud.

## Hvad gør man?

Men hvad gør man, hvis man som sin sidste vilje ønsker at blive stedt til hvile et fredfyldt sted under skyggefulde trætoppe?

Ja, man kan jo af gode grunde ikke spørge dem, der har prøvet det! Men så kan man i stedet følge tidens trend og gå på Nettet. Og blive ikke så lidt klogere – fx så kan man godt glemme alt om kister. For kun urner – biologiske forstås – må nedsættes rundt om de store træer, og pasningen varetages af naturen selv.

## Vælg selv et træ

Alle kan, – uanset bopæl og trosretning – erhverve eller reservere et urnegravsted eller evt. flere.

Man kan starte med at gå en tur i den pågældende skov, måske deltage i et Åbent-hus

arrangement, som nu udbydes flere steder, og så udvælge sig et træ, man kunne tænke sig. Så henvender man sig til skovejeren, der så via firmaet Skovbegravelser Aps sørger for det administrative. Man kan reservere en plads op til 10 år for omkring 1000 kr, hvilket

neutral mindeplade med navn og data. Større gravsten, pottes, vaser, lys og lignende hører ikke hjemme her. Har man blomsterbuketter med og lægger på graven, vil disse blive fjernet efter en uges tid så evt. blomsterrester ikke ligger og flyder. Skovbund, med hvad dertil hører, skal få lov til at tage over, så man med tiden får et sidste hvilested i pagt med naturen.



## Find gravstedet igen

Vil gravstedet så efterhånden helt forsvinde, og ikke kunne findes? Nej, ifølge Skovbegravelse Aps vil der blive ført protokol over den præcise placering, så familie og venner senere vil kunne få oplysninger om denne. Der findes for nuværende ingen private begravelsespladser her i de sønderjyske skove, men Skovbegravelse Aps, oplyser, at der arbejdes på sagen, og at der inden for de næste par år vil blive oprettet og godkendt en plads her i vores område også.

## Også på Aabenraa Kirkegaard

Men så længe behøver man dog ikke vente på en plads under høje slanke bøgetræer. For på Aabenraa Kirkegaard, i det nordvestlige hjørne bag ”De Ukendtes” blev der i efteråret 2021 indviet en skovkirkegaard. I det naturlige terræn kan man her få sin urne nedsat, og kun diskrete trækors og lave natur- eller marksten må anbringes her. En sådan plads koster godt 2000 kr for 10 år, som går til almindelig vedligeholdelse, så der heller ikke her vil være nogen krav om pasning for de efterladte.

I stedet kan man, når man kommer på besøg nyde årstidernes gang, forårets anemoner, sommerens grønne frodighed, efterårets farverige blade, og lyset gennem de nøgne træer om vinteren. Og netop dette, at man ikke har noget krav om pasning, kan for mange meget vel være afgørende for beslutningen om at fravælge en traditionel kirkegårdsbegravelse.

#### **Som en søn fortæller:**

”Min mor var på vej mod de 80 år, da hun under et besøg fortalte os, at hun og far havde besluttet, hvor deres sidste hvilested skulle være, og at de begge ville kremes. Hun havde for år tilbage snakket om sine overvejelser omkring samme

emne. Her var der mere udtryk for bekymring for, hvordan hendes to voksne børn skulle passe en gravplads på den lokale kirkegård i den by, mine forældre havde levet deres aktive år. Begge mine forældre er vokset op i en tid, hvor normen var kistebegravelse, og hvor børnene som en selvfølge varetog opgaven med at holde gravstedet. Men var det nu den rigtige beslutning? Dels var der jo afstanden, vi skulle tilbagelægge, dels var der nok også en lille mistro til, at vi fik løst den opgave, som hun kunne ønske sig. Mine forældre havde gennem de 65 år, de fik sammen, gjort en dyd ud af at have en have, der med tiden blev så beundringsværdig, at den

blev flittigt besøgt ved Åben-have-arrangementer. Så hun har slet ikke kunnet udholde tanken om at hendes / deres gravsted måske langsomt ville forfalde.

Jeg forstiller mig, at min mor har brugt lidt af sin kvinde-list, og fået far lokket op i den skov, hvor en del er inddraget til urnegravplads. Og rettidig omhu er en god ting, for det var mor, der i en alder af 92 år døde først. Alt var planlagt, og gik helt efter hendes ønske, også at en beskeden marksten, med plads til to navne, blev opsat på gravstedet. Min far besøgte gravstedet jævnlige i de to år, han fik, inden han – som han sagde, kom op til mor”.

## Forlænget sagsbehandlingstid

*Tekst: Teamleder Louise Vestergaard Bowman, HjælpemiddelHuset*

Sagsbehandlingstiden for ansøgninger om hjælpemidler er for tiden på 20-26 uger. Der vil blive informeret yderligere når sagsbehandlingstiden ændrer sig igen. Det betyder, at der går op til 26 uger fra man har søgt om et personligt hjælpemiddel eller en boligændring, til man modtager en afgørelse på ansøgningen.

#### **Personlige hjælpemidler**

Et personligt hjælpemiddel eller en boligændring kan fx være: kørestole, arbejdsstole, ramper, el-kørestole, specialløsninger, sansehjælpemidler og andre ting, hvor der kan være behov for at vi tager på et hjemmebesøg for at finde den bedst mulige løsning.

Akutte sager som trykafastende hjælpemidler, APV-hjælpemidler til plejepersonalet og udskrivelser



fra sygehuset, hjælpemidler til terminale borgere og nødkald behandles inden for få dage.

Vi opfordrer alle, der har mulighed for det, til at bruge Straks Service. Her kan du søge om mindre hjælpemidler – og bevilges de, får du dem udleveret med det samme. Der er her tale om hjælpemidler, du selv kan transportere hjem i din bil. Det kunne fx være som en badebænk, toiletforhøjer, rollator, transportkørestol, strømpepåtager og lignende.

Straks Service er åben tirsdage og torsdage fra kl. 12.30 til 15.30.

Vi gør opmærksom på, at der kan forekomme ventetid i Straks Service, så kom i god tid. Straks Service er nemlig åbent for alle, der vil søge et hjælpemiddel, og vi kan derfor ikke vide, hvor mange der kommer.

Se vores hjemmeside for flere oplysninger om Straks Service:

<http://www.hmhogths.dk/hjaelpemiddelhuset/straks-service/>



Tekst og fotos: Fritidskonsulent  
Signe Juler Bøgesvang

Vi er nu trådt ind i vintersæsonen og indsatsen 60+ Aktiv har været i gang i trekvart år - og hold nu op en god start vi har haft. Foreninger har været rigtig samarbejdsvillige, og kultur- og fritidsområdet har spillet godt sammen med de kommunale sundhedstilbud.

I Aabenraa Kommune er vi privilegeret med et bredt fokus på 60+ målgruppen, hvor der efterhånden er rigtig god synergi imellem de forskellige indsatsområder.

## Hvad er der sket siden sidst?

Jo, siden sidste udgave af Ruden, er der etableret et foreningssamarbejde omkring bordtennis, keglebillard, minigolf, hensyntagende svømning og badminton. I uge 37 blev der afholdt 60+ festival i Rødekro, Kliplev og ikke mindst Bylderup med et stort samarbejde på tværs af lokale foreninger og den lokale hal. Der er blevet afviklet tre "Kom ud mand" forløb på 10 uger (som jeg kommer tilbage til), og vi har bidraget til både march mod ensomhed, sundhedsugen i Kirsebærhaven og til §79 dialogmøde. Desuden har brobygger, Maria Nørgaard, gjort en stor indsats for at skabe det forkromede overblik over aktuelle seniortilbud i hele kommunen. Desuden har hun startet en del borgerforløb op, med

henblik på at hjælpe folk som har afsluttet et genoptræningsforløb, videre ud i mere permanente fællesskabstilbud. Senere i artiklen kan du læse mere om, hvordan du kan bruge indsatsen omkring brobygning som hhv. privatperson og som frivillig. Inden da skal vi omkring hvordan, vi kan komme mere ud i naturen.

## Naturen som ramme for fremtidens 60+ fællesskaber

For 2 år siden startede jeg, i samarbejde med naturvejleder Mik Haar, to naturhold på Kelstrup Naturskole i Kruså. Og jeg må bare sige, at fællesskaber i naturen kan noget helt særligt. Derfor gik jeg i foråret ind i et samarbejde med Forum for Mænds Sundhed, om at skabe tre 10 ugers naturforløb for mænd. Forløb af vidt forskellige konstellationer, hvor håbet om at samle mænd i fællesskaber, som introduceres til lokale friluftaktiviteter, blev indfriet. For det, kan jeg takke uvurderlige frivillige ildsjæle, som i dag udbyder følgende, som du også kan læse mere om på:

[www.aabenraa.dk/60+aktiv](http://www.aabenraa.dk/60+aktiv) :

- "Kom ud mand" i Kollund NaturUnivers. Mandag kl. 10-12. Kontakt H.C., tlf. 2411 4086 / [hcthordsen@gmail.com](mailto:hcthordsen@gmail.com)
- 60+ mandfolk på MTB – Cykeltur, fællesskab og grillpølser. Onsdag kl. 10-12 fra Kelstrup Naturskole. Kontakt Pau tlf. 2966 8191 / [paul.rygaard@gmail.com](mailto:paul.rygaard@gmail.com)
- Vildmænd – mad over bål. Onsdag kl. 17.30-20 på Kelstrup Naturskole. Kontakt Chresten, tlf. 9189 0045.

På baggrund af de gode erfaringer er det min mission at sprede

fællesskaber i naturen ud til resten af Kommunen. Derfor udbyder jeg i samarbejde med Kelstrup Naturskole kurset "Senior NaturGuide". Formålet med kurset er at udbrede formidling til seniorer i naturen. Indholdet behøver ikke nødvendigvis at omhandle naturen, men det kan være bogklubben der flytter ud i skoven, gåholdet som bruger turene på kulturelle emner, eller måske en tidligere spejder der vil dele ud af sin viden om dyrelivet i naturen. På kurset bliver der undervist i, hvordan man kan arrangere ture i den lokale natur som appellerer bredt, hvordan man fremmer en god stemning i gruppen, og hvordan man formidler viden og indsigt i naturen, så turen byder på oplevelser for både hjerne, hjerte og sanser. Du behøver ikke selv at være fyldt 60 år for at deltage. I skrivende stund er datoerne for de 4 kursusdage ikke fastsat, men de vil ligge i en weekend i marts, juni, september og december 2023. Har det din interesse, så tag kontakt til mig.

## Det simple alternativ til at komme ud

Vil du ud i den friske luft, er en lille gåtur helt oplagt. Det kræver ikke stor planlægning eller særligt udstyr. Alligevel kan der være mange barrierer, der gør, at man ikke kommer afsted, men måske kan lidt selskab gøre hele forskellen for dig? Derfor vil jeg rigtig gerne præsentere den velfungerende besøgstjeneste Margueritten. Margueritten holder til i Aabenraa, og her kan du få en gåven, som kommer forbi din adresse og går en tur med dig. Det kan også være, at det er dig der vil være gåven for



en småtgående. Uanset, så kontakt Margit Dalhoff på tlf. 2175 0180 og hør om mulighederne.

### **Brobygning – hvad er det nu?**

I februar i år tiltrådte Maria den helt nye stilling som Brobygger til Sundhedsområdet. Brobygning udgør, som før nævnt, den ene halvdel af indsatsen 60+ Aktiv. Men hvad omfatter Brobygningen, og hvordan kan du få bruge den? Det giver Maria her et indblik i.

#### *Som privatperson:*

Min fineste opgave som brobygger er, at hjælpe de af jer som har behov for et kærligt skub, en hånd eller støtte til at tage springet ind i et fællesskab uanset størrelse og formål. Der kan være mange årsager til at opleve det behov. Måske er du 60+ år og på vej videre fra kommunalt sundhedstilbud i fx Træning & Forebyggelse eller Sundhedscentret, men oplever en barriere for at starte op et nyt sted? Det kan også være, at du er usikker på, hvad du kan klare med et nyt knæ, at du synes det er svært, at være den nye i en gruppe, eller en helt tredje udfordring. Én ting er helt sikkert, jeg vil gerne hjælpe dig afsted.

#### *Som forening eller frivillig:*

En anden opgave inden for brobygning er at skabe og vedligeholde et overblik over tilbud og aktiviteter i foreninger, aktivitetscentre, pensionistklubber



og meget mere i hele Aabenraa Kommune.

Har du som forening eller frivillig et nyt og spændende 60+ tilbud, så giv mig endelig et hint. Måske er jeres tilbud netop det rigtige for den næste borger, jeg snakker med. Oftest er den

største barriere som ny deltager skridtet ind over dørrinnet, det kan de fleste af os måske ikke genkende til. Derfor kan I opleve, at jeg tager den første kontakt til jer og evt. kommer med ud til jeres tilbud i borgerens første møde med jer.

## **Fakta!**

I indsatsen 60+ Aktiv er vi 2 medarbejdere med hvert vores fokus:

Fritidskonsulent Signe Juler Bøgesvang (24255684 / sjboe@aabenraa.dk), som kontaktes hvis du har et ønske om at starte et nyt 60+ tilbud, eller udvikle og booste et eksisterende. Det kan også være du bare har en god ide, eller har opdaget et behov.

Brobygger Maria Nørgaard (23273231 / mnoerg@aabenraa.dk), som kontaktes hvis du mangler overblik over tilbud og ønsker hjælp til at komme i gang. Eller hvis du vil gøre opmærksom på et nyt foreningstilbud til 60+ målgruppen eller har ændringer til eksisterende.



*Brobygger, Maria Nørgaard*

# Knivsbjerget – der Knivsberg

*Tekst: H.C. Bock, Seniorrådet i Aabenraa Kommune*

Efter krigen mellem Danmark og Preussen/Østrig i 1864 manglede man et samlingssted for den tyske folkegruppe i Nordslesvig. Hertugdømmet Slesvig, som mod syd afgrænsedes af Ejderen og mod nord af Kongeåen var efter krigen i 1864 blevet indlemmet i kongeriget Preussen. Det var på et tidspunkt, hvor spændingen mellem dansk og tysk var på sit højeste. Den danske del havde sit samlingssted på Skamlingsbanken. Skamlingsbanken hørte under hertugdømmet Slesvig, men var ved grænsedragningen i 1864 kommet til Danmark. Her holdt danskerne så deres politiske demonstrationer og tilkendegivelser.

## **Et modstykke**

Man ville nu fra tysk side have en modvægt mod samlingsstedet

Skamlingsbanken. Det blev til Knivsbjerget, som er et 8 ha stort kuperet område ca. 10 km nord for Aabenraa, og som på sit højeste punkt er 96 m over havoverfladen. Det er altså det højeste sted i Nordslesvig/Sønderjylland. Det blev købt den 12. august 1893, og køberen var, ifølge tingbogen senator, skibsreder og senere rigsdagsmand Michael Jebsen.

## **Tårnet**

Den første "Knivsbergfest" blev holdt den 15 Juli 1894. På det tidspunkt var der også sportslige og gymnastiske ting på programmet. Der blev musiceret og danset, men det vigtigste var nok de politiske tilkendegivelser, som på det tidspunkt var ret så giftige rettet imod danskerne.

Der blev også lagt en plan til opførelse af et tårn. Det var på det tidspunkt ret almindeligt med de tårne på de forskellige

preussiske/tyske "bjerge" Kejserriget Tyskland var opstået efter kejserproklamationen den 18. januar 1871 i Versailles og Kongen af Preussen var nu også Kejser af Tyskland. Arkitekten for dette var rigskansler Otto von Bismarck.

Grundstenen til tårnet blev lagt i 1895, og indvielsen sker i 1901. Tårnet var 47 m højt, og det skal man så lægge til de 96 m, som "bjerget" måler over havoverfladen. I selve tårnet – i en niche – blev der indsat en statue af Otto von Bismarck. Han var anbragt sådan, at han skuede mod Dybbøl. Tårnet med statuen kunne ses langvejs fra og har formentlig været en provokation over for danskerne.

## **Bismarck flytter**

Tiderne ændrer sig. Første Verdenskrig er slut i 1918. I 1919 mærker man, at der formentlig sker en grænseforskydning, og der



besluttet, at man flytter statuen af Bismarck, og den bliver efter en længere odysse stillet op på "Ascheberg" i Hüttener Berge i Sydslesvig, og der står den så stadigvæk. Knivbjergfesterne fortsætter efter genforeningen i den vante form, hvor de politiske tilkendegivelser stadig har en stor andel. Især i 1930'erne bliver disse ret så voldsomme med vajende hagekorsfaner og med krav om grænserevision m.v.

### Krig igen

En ny krig kommer, og mange unge af den tyske folkegruppe melder sig "frivilligt" til krigstjeneste i Waffen SS. Ca 1/3, dvs. 750 unge mænd bliver derude og vender ikke hjem. Til disse er der i 1962 etableret en mindelund, hvor både de faldne fra første og anden verdenskrig mindes.

Den 8. maj 1945 er denne krig overstået, og en stor del af den mandlige del af den tyske folkegruppe bliver – for nogle – interneret for flere år i Fårhuslejren.

### Sprængnings aktion

Tårnet stod der stadig den 08. maj 1945. Fra dansk side betragtedes det nu især "som en pæl i vort kød", og det måtte fjernes. I natten mellem den 15. og 16. August 1945 klokken 2:15 blev det sprængt illegalt. 30 tidligere frihedskæmpere var involveret i denne illegale sprængning. Man fandt aldrig rigtig ud af, hvem de var, og de kom således aldrig for en domstol. Aktionen blev fordømt fra statens side, og staten betalte for oprydning af det sprængte tårn.

Der er nu etableret et plateau, hvor det tidligere tårn har stået, hvorfra der ved klart vejr er et kæmpe udsyn.

### Kulturelt samlingssted

Knivbjergfesterne blev genoptaget i 1947, men det politiske er langsomt rykket mere i baggrunden. I stedet koncentrerer der mere om sporten og forskellige kulturelle arrangementer. De kulturelle arrangementer foregår også på andre tider af året i

friluftsteatret (die Mulde). I det senere opførte "Michael Jepsen Haus" foregår disse arrangementer så hele året rundt. Michael Jepsen Haus kan sidestilles med et forsamlingshus, hvor der er arrangementer, så som koncerter, foredrag eller gudstjenester. Huset kaldes også Uddannelsessted (Bildungsstätte), idet der etableres forskellige kurser.

Nævnes skal også det tidligere ungdomsherberg "Haus Knivberg". Det er nu kraftigt renoveret og alle kan leje sig ind her til familiære begivenheder.

Knivbjergetejesaf "Knivbjergselskabet", og selskabet står også for de forskellige renoveringer, der måtte forekomme.

Selskabet lægger vægt på, at "Bjerget" har åbnet sig, dvs. at alle – tyske såvel som danske borgere – er velkommen til de forskellige arrangementer eller besigtigelser.

## 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](mailto:jdw@aabenraa.dk)

[www.kirsebaercenter.dk](http://www.kirsebaercenter.dk)

**Daglige aktiviteter i Kirsebærhaven**

**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. 10

**Hjernefitness:** Mandage kl. 9 og tirsdage kl. 9 – "Drop in"

**Hjælp til problemer med IT:** Onsdage kl. 10

**Hockey:** Mandage kl. 11.30

**Knipling:** Onsdage kl. 9

**KOL-gymnastik:** Torsdage kl. 12

**Kort og Decoupage:** Tirsdage kl. 9

**Kortspil:** Torsdage kl. 12.30

**Kroff:** 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

**Træ- og smedeværksted:** Tirsdage kl. 9

**Venepumpeøvelser:** Mandage kl. 13

**Yoga:** Mandage kl. 14, onsdage kl. 11.30, fredage kl. 9

**Zumba:** Onsdage kl. 14

## Visevenner

Kirsebærhavens Aktivitetscenter  
Kallemosen 58 i Aabenraa  
Kontakt: Birgit Grann, tlf. 4019 0791  
Der øves hver mandag kl. 10 til 11.30

## Besøgstjenesten Marguritten Aabenraa

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

## 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  
**Badminton:** Arena Aabenraa, alle hverdage kl. 9.  
Kontakt tlf. 3042 2992  
**Billard:** RAA lokaler – fredage kl. 9.  
Kontakt tlf. 3042 2992  
**Bordtennis:** For seniorer 60+. Sportscentrum  
– onsdage kl. 15. Kontakt tlf. 2485 8657  
**Bridge:** Aabenraa Bridge Center – onsdage.  
Bridgedyst "Slaget om Sønderjylland" - 19. marts kl. 10  
(tilmelding). Kontakt tlf. 2466 4413  
**Loop Fitness LOOP** – Møllemærsk 24, alle hverdage  
**Motion og Genoptræning:** Enstedhallen, Stubbæk  
– alle dage  
**Kegling:** Keglecentret – alle hverdage  
**Petanque:** Ved svømmehallen – tirsdage kl. 9.30  
**Hjernefitness og bowling:** Kirsebærhavens  
Aktivitetscenter – tirsdage kl. 9  
**Søndagshygge:** Møllemærsk 24 – kl. 14  
(søndage i lige uger)  
**Seniorbio:** Kinorama – 1. tirsdag i måneden kl. 10  
**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 og Aabenraa bibliotek  
– torsdage kl.10 (lige uger)  
**IT hjælp i hjemmet:** For medlemmer.  
Kontakt tlf. 4023 2459, mail:aabenraapost2@gmail.com  
**Cykelklub:** Kirsebærhavens Aktivitetscenter – onsdage  
kl. 10. Kontakt tlf. 2251 3565,  
mail: hansenannie@outlook.dk  
Kommende arrangementer annonceres i Aabenraa  
Ugeavis

## Lungeforening Sønderjylland

**Koll gymnastik:**  
Sundhedscenter Rødekro – tirsdage kl. 11.30.  
Kontakt tlf. 4011 2547, mail: connyholm@gmail.com  
Sundhedscenter Rødekro – onsdage kl. 10.30.  
Kontakt tlf. 2040 0805, mail: hanslyt@gmail.com  
**Pusterummet Lungekor:**  
Musikskolen Nygadehuset – mandage kl. 10.  
Kontakt tlf. 3091 4183, mail: ina.juhl@outlook.dk

## 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.  
**Fiskeri:** Rødekro Fiskepark, Kontakt tlf. 3022 1532  
**Kroff:** 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  
**Motionssvømning & Spa-varmvandsbassin-vandaerobic,**  
Arena Aabenraa. Fredage kl. 10. Kontakt tlf. 9152 6529  
**Multi motion:** Badminton, floorball, bowls, bordtennis,  
softtennis, stang tennis og pickleball. Agoraen Høje  
Kolstrup – fredage kl. 9. Kontakt tlf. 2010 4119  
**Petanque:** Aabenraa Stadion – mandage kl. 10.  
Kontakt tlf. 4183 0840  
**Pickleball/soft tennis:** Agoraen – torsdage kl. 19.30.  
Kontakt tlf. 4156 4962  
**Svømning Bov:** Mandage kl. 20 frem til april. Kontakt  
tlf. 4074 4243. Onsdage kl. 10. Kontakt tlf. 4093 5736  
Se hvor vores aktiviteter foregår på: [www.aafi.dk](http://www.aafi.dk) og  
besøg os på Facebook: Aabenraa Firma & Senior Idræt

## Aktivitetscenter Borgen, Stubbæk – Ensted Sogns Seniorklub

**Faste aktiviteter:**  
**Dameklubben/IT selvhjælpskursus:** Mandage kl. 14  
(ulige uger). Tlf. 5122 3816  
**Knipling:** Tirsdage kl.9. Kontakt tlf. 7466 2539  
**Skovtur (mænd):** Tirsdage kl. 9.45. Kontakt tlf. 4035 4943  
**Petanque, dart og andre sjove spil:**  
Tirsdag kl.14. Bare mød op! Vi afslutter med kaffe  
**Stolegymnastik/balance:** Onsdage kl. 10.  
Bare mød op! Vi afslutter med kaffe  
**Sy/strikkeklub:** Onsdage kl.14 (lige uger).  
Kontakt tlf. 3013 3241  
**Bowling:** Aabenraa Sportscentrum – torsdage kl. 11.  
Gratis bowling, leje af sko 10 kr. Kontakt tlf. 2977 1101  
**Forskellige brætspil:** Hver 2. torsdag i måneden.  
Start 12.01.2023. Kontakt tlf. 2178 1305  
**Fællesspisning:** 19. januar, 16. februar, 16. marts og 20.  
april. Pris 75 kr. Tilmelding senest 1 uge før på Borgen  
eller tlf. 2011 9260  
**Fællessang:** 18. januar, 1. februar, 15. marts, 12. april og  
10. maj. Der afsluttes med kaffe m.m. Pris kr. 25  
**Arrangementer:**  
**Foredrag:** "Livet på en boreplatform" v/Dorit Almunde  
Bendtsen – 23. januar kl. 14. Tilmelding på Borgen eller  
tlf. 2011 9260. Pris 25 kr. inkl. kaffe m.m.  
**Generalforsamling:** 9. februar kl. 19. Alle er velkomne

**Virksomhedsbesøg:** Frøslev Trælager – 7. marts kl. 14. Tilmelding senest 27.02. på Borgen eller tlf. 5122 3816  
**Udflugt:** Gram Slot – 25. april kl. 13.30. Pris 150 kr. inkl. rundvisning og kaffebord. Tilmelding senest 16.04. på Borgen eller tlf. 2483 8521  
**Udflugt:** Marsk tårnet i Skærbæk – 11 maj kl. 13.30. Pris 150 kr. inkl. kaffebord på Ballum Slusekro. Tilmelding senest 4.05.på Borgen eller tlf. 4033 4161  
**Grillfest:** 16. juni. Pris 100 kr. inkl. grillmad og kaffebord. Tilmelding senest 10. juni på Borgen, Facebook eller tlf. 2483 8521

## Ældre Sagen - Røde Kro

**Kontakt:** Formand Ruth Toft, tlf.: 4020, mail: ruthsch2ft@gmail.com  
www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/roedekro  
**Social-humanitær:** Anette Thomsen, tlf.: 6075 4932  
**Aktiviteter:**  
**Hjælp til indkøb:** Torsdag formiddage. Kontakt tlf. 2521 9971  
**Tryghedsopkald:** Bliv ringet op hver morgen mellem kl. 8.30 - 9! Kontakt tlf. 2667 6009  
**Demensafastning:** Mulighed for aflastning af pårørende til borgere med demens. Kontakt tlf. 5049 4076  
**Datastuen:** Onsdage kl. 9 (ulige uger) i Borgerhuset Røde Kro. Kontakt tlf. 6090 2080  
**Hobbyklub:** Hyggeligt samvær med strikning, hækling eller andet. Borgerhuset – mandage kl. 13. Kontakt tlf. 5314 1925  
**Motion:**  
**Udendørs vinterkroff:** Røde Krohallen – tirsdage kl. 09.30 og 13.30, Kontakt tlf. 2242 9085  
**Indendørs kroff:** Røde Krohallen – mandage kl. 08.30. Kontakt tlf. 2242 9085  
**Tæppecurling:** Røde Krohallen – mandage kl. 10. Kontakt tlf. 4241 5497  
**Floorball:** Røde Krohallen – mandage kl. 10. Kontakt tlf. 4241 5497  
**Bordtennis:** Røde Krohallen – mandage kl. 10. Kontakt tlf. 6063 1403  
**Kegling:** Keglebanerne i Aabenraa – onsdag formiddage. Kontakt tlf. 2366 8022  
**Arrangementer:**  
**Herreværelset:** Sjøv, sang hygge og Gule ærter spisning. Borgerhuset – 9. december kl. 12  
**Virksomhedsbesøg:** FGU (Forberedende grunduddannelse) i Røde Kro – 7. februar kl. 15  
**Årsmøde:** Røde Kro – 1. marts kl. 18

## Donnerstagclub Rothenkrug

**Kontakt:** Irmgard Hänel, tlf.: 2013 3823  
Mail.: irmgardhaenel5@gmail.com  
**Stolegymnastik:** Den tyske skole Røde Kro – mandage kl. 10.30 (til april). Kontakt tlf. 2244 2139  
**Generalforsamling:** Klublokalet i Den tyske skole Røde Kro – 12. januar kl. 14.30  
**Musikalsk eftermiddag:** med Mirco March. Klublokalet i Den tyske skole Røde Kro – 9. februar kl. 14.30  
**Rejseforedrag:** om Namibia v/Thore Naujeck. Klublokalet i Den tyske skole Røde Kro – 9. marts kl. 14.30  
**Foredrag:** "Rundt om kartofflen" med smagsprøver og

opskrifter v/Claus Eriksen. Klublokalet i Den tyske skole Røde Kro – 13. april kl. 14.30  
**Aspargestur:** 11. maj. I samarbejde med Mittwochstreff Aabenraa kører vi ud i det blå, hvor vi spiser asparges og nyder naturen med de gule Rapsmarker  
For yderligere info se dagbladet Der Nordschleswiger eller på hjemmesiden: www. Sozialdienst.dk

## Danske Seniorer for Røde Kro og omegn

**Kontakt:** Formand Olaf Nielsen, tlf. 6143 5314, mail: olaniella@mail.tele.dk  
**Faste aktiviteter:**  
**Kortspil:** Borgerhuset – mandage kl. 13. Kontakt tlf. 2342 6045  
**Minigolf:** Banen på Østergade – tirsdage kl. 9.30. Kontakt tlf. 7466 1234  
**Onsdagsspil:** fx Rummicup, Sequence m.m. Borgerhuset – onsdage kl. 13.30. Pris for hele sæsonen 100 kr. Kontakt tlf. 2467 2826, mail: svendluff@gmail.com  
**Arrangementer:**  
**Nytårgudstjeneste:** Rise Kirke – 5. januar kl. 14. Kaffe i Sognegården  
**Lottospil:** Borgerhuset – 20. januar kl. 14  
**80 års jubilæumsfest:** Nr. Hostrup Forsamlingshus – 17. februar. Yderligere info. om arrangementet vil blive annonceret senere  
**Generalforsamling:** Borgerhuset – 3. marts kl. 14. Efterflg. foredrag v/Svend Erik Ravn fh. redaktør af bl.a. Æ Rummelpot  
**Lottospil:** Borgerhuset – 24. marts kl. 14  
**Foredrag:** med Flemming Nielsen tidligere Radio Syd. Borgerhuset – 21. april kl. 14. Pris 125 kr. inkl. kaffe m.m.

## Aktivitetscenter Grønnevej 42 (Tinglev/Uge Pensionistforening)

**Kontakt:** Formand Jes Petersen, tlf. 7464 4371 / 2328 5507, mail: formand.tup@outlook.com  
www.tinglevpensionister.dk  
**Aktiviteter:**  
**Indkøbsture:** Onsdag formiddage. Kontakt tlf. 6014 9693  
**Edb undervisning:** Kontakt tlf. 2011 1253  
**Gymnastik:** Tinglevhal 2 tirsdage kl. 15. Kontakt tlf. 5329 0188  
**Knipling:** Mandage kl. 9. Kontakt tlf. 5366 8500  
**Nørkleklub:** Kort, maling m.m. mandage kl. 13.30. Kontakt tlf. 2422 0188  
**Hyggehold:** Tirsdage (lige uger) kl. 10. Kontakt Fleur tlf. 4138 4180  
**Fællessang:** Tirsdage (ulige uger) kl.10. Alle kan deltage  
**Hyggeknipping:** Tirsdage (ulige uger) kl.13. Kontakt tlf. 5366 8500  
**Læseklubben:** Første tirsdag i måneden kl.19.  
**Rummikup:** Rafling – onsdage kl. 9.30. Kontakt tlf. 2082 4470  
**Porcelænsmaling:** Onsdage kl. 13. Kontakt tlf. 2325 7648  
**Gymnastik/Balance:** Onsdage kl. 14. Kontakt tlf. 4138 4180  
**Mandeklub:** Snak & hygge – Onsdage kl. 15.30. Kontakt tlf. 4138 4180  
**Hjernefitness:** Torsdag kl. 9. Kontakt tlf. 2570 9242

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

**Kortspil:** Fredage kl. 13.30. Alle kan deltage

**Fællesspisning:** Sidste torsdag i måneden.

*Kontakt tlf. 3074 7464*

## 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*

*Nærmere info: [www.sozialdienst.dk/tingleff.16382.aspx](http://www.sozialdienst.dk/tingleff.16382.aspx) eller online-udgaven af dagbladet Der Nordschleswiger*  
*Kørselsservice: Egenbetaling 20 kr. Kontakt ovenstående personer.*

**Aktiviteter:**

**Gymnastik 60+:** Mandage kl. 10

**Svømning/badning:** Tirsdage kl. 11

**Arrangementer:**

**Lottospil:** Deutsche Schule – 18. januar kl. 19

**Biografitur Niebüll:** Uge 8 – afgang Sporthalle kl. 18

**Generalforsamling:** Cafeteria Sporthalle – 8. marts kl. 14

**Forårsfest:** April (Socialdienst Buhrkall arrangerer)

**Heldagsudflugt/Friedrichstadt/Schwabstedt:** 31. maj – afgang Sporthalle kl. 9

**Aspargesspisning/Neukirchen:** 14. juni – afgang Sporthalle kl. 11

**Dræsinetur/Aabenraa:** 12. august – afgang Sporthalle kl. 11w

## Valdemarshus

*Kontakt: Bente Jessen tlf. 7376 8464*

**Faste aktiviteter**

**Sjov motion:** Mandage kl. 8.45 og 11.30

**Porcelænsmaling:** Mandage kl. 9. *Kontakt tlf. 3048 7615*

**Balance gymnastik:** Mandage kl. 14.

*Kontakt tlf. 4369 5542*

**Mandeklub:** Mandage kl. 14.00

**Skat:** for begyndere – mandage kl. 18.30.

*Kontakt tlf. 5218 2210*

**Åben hobbytue:** Patchwork, stofmaling og knipling – tirsdage/onsdage/torsdage kl. 9 -12. Tirsdage arbejdes der med sølv.

**Knipling/patchwork samt årstidens pynt:** Torsdage.

3. torsdag laver patchwork med Jette fra Toftlund. 4.

torsdag laver vi Japansk foldeteknik med Joan Kock og

2. torsdag kommer Tina Design

Net cafe Tirsdag kl. 9.30-12.00. *Kontakt: 20208757*

**Trævæksted:** Mandage/tirsdage/onsdage kl. 9-12.

**Meditation/mindfulness:** Tirsdage kl. 12.30

*Kontakt: tlf. 2462 4560*

**Sangkor:** Tirsdage kl. 14.

*Kontakt tlf. 7516 2176/2462 4560*

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

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

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

**Trædrejning:** Torsdage kl. 9 og 13.

*Kontakt tlf. 2025 3036*

**Stolegymnastik, kortspil, højtlesning, åben**

**hobbytue, fællessang:** Torsdage kl. 14

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

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

## Røde Kors – Padborg

*Besøgsvennerne: Marianne Jung, tlf. 2483 0945*

## Ældre Sagen Bov

*Kontakt: Formand Finn Sørensen tlf.: 4060 0202*

**Aktiviteter:**

**Tryghedsopkald:** Gratis morgenopringning mellem 8.30 – 9. *Kontakt tlf. 2440 0047*

**Indkøbsordning:** Kørsel til og fra hjemmet. Tirsdage kl. 9.15-11.30. Superbrugsen (ulige uger), Rema 1000 (lige uger). Pris 50 kr. *Kontakt tlf. 2546 1838 eller 4050 8807*

**IT Cafe:** Bov Bibliotek – mandage kl. 14. Gratis for alle. *Kontakt tlf. 2030 0104*

**Stavgang:** Frøslev Plantage, Barak 80 – tirsdage kl. 9.30. Pris 50 kr. (medlemmer) og 75 kr. (andre).

*Kontakt tlf. 2939 3674*

**Stolegymnastik:** Grænehallerne – mandage kl. 10.00. Pris 200 kr. (medlemmer) og 250 kr. (andre).

*Kontakt tlf. 2128 2842*

**Bevar din mobilitet:** Grænehallerne – torsdage kl. 11. Pris 200 kr. (medlemmer) og 250 kr. (andre).

*Kontakt tlf. 2128 2842*

**Lyreskov Krolf:** Lyreskov Krolf baner – tirsdage kl. 9.30. Pris 150 kr. (medlemmer) og 200 kr. (andre).

*Kontakt tlf. 2277 4899*

**Krolf Indoor:** Grænehallerne – mandage kl. 9.30. Pris 100 kr. (medlemmer) og 150 kr. (andre).

*Kontakt tlf. 2277 4899*

**Bowls:** Grænehallerne – onsdag kl. 9.30. Pris 150 kr. (medlemmer) og 200 kr. (andre). *Kontakt tlf. 2177 4650*

**Hjælpende hånd/handyman:** Mandag – fredag kl. 8.30 – 9.30. Egenbetaling for materialer.

*Kontakt tlf. 2982 4589*

**El-cykelture:** fra Gl. stadion, Padborg – onsdage kl. 10. Rute annonceres på vores hjemmeside. Pris 50 kr. (medlemmer) og 100 kr. (andre). *Kontakt tlf. 2177 4650*

**Bordtennis for 60+:** Torsdage kl. 9.30. Pris 100 kr. (medlemmer) og 150 kr. (andre).

*Kontakt tlf. tlf. 2177 4650*

**Billard:** Grænehallerne – onsdage kl. 9.30.

*Kontakt tlf. 2177 4650*

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

**Skydning:** Skyttehuset v. Grænehallerne

– mandage kl. 10. *Kontakt tlf. 2177 4650*

**Arrangementer:**

**Årsmøde:** Grænehallerne – 1. marts. Kun for medlemmer – husk medlemskort. Læs mere om dette arrangement på vores hjemmeside eller i Bov Avis i februar.

*Se i øvrigt kommende annoncer og øvrige detaljer om aktiviteterne på lokalafdelingens hjemmeside:*

*[www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/bov](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/bov) eller på*

*Facebook siden: Ældre Sagen Bov*

# Ledige ældre- og handicapvenlige boliger

## Overvejer du at flytte?

Aabenraa Kommune kan blandt andet 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 en af disse boliger.

### Bo i Bolderslev

- **Gammel Søndergade 18G**

2 rums boliger på 85 m<sup>2</sup>

+ depotrum

Indskud: 20.145 kr.

Husleje: 6.505 kr.

+ a conto varme

El og vand betales direkte til forsyningsselskab.

Der er terrasse. Boligen på Gammel Søndergade ligger i naturskønne omgivelser og Bolderslev har et aktivt foreningsliv samt gode busforbindelser.



### Priseksempel:

#### Hvad koster det at bo til leje på Kobbermøllevej 32?

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. - dertil kommer betaling af varme, el og vand.

### Bo i Kollund

– nær skov og strand

Vi har ledige boliger

på Kobbermøllevej og Bredsdorffvej

- **Kobbermøllevej 32**

2 rums boliger på 60 m<sup>2</sup>

Indskud: 19.500 kr.

Husleje: 5.288 kr.

+ a conto vand og varme

El betales direkte

til forsyningsselskab

- **Kobbermøllevej 40**

2 rums boliger på 60 m<sup>2</sup>

Indskud: 19.500 kr.

Husleje: 5.288 kr.

+ a conto vand og varme

El betales direkte

til forsyningsselskab

- **Bredsdorffvej 6 B, 1. th.**

2 rums boliger på 60 m<sup>2</sup>

Indskud: 19.500 kr.

Husleje: 5.288 kr.

+ a conto vand og varme

El betales direkte

til forsyningsselskab

- **Bredsdorffvej 8 A**

2-rums boliger på 68 m<sup>2</sup>

Indskud: 16.116 kr.

Husleje: 5.635 kr.

+ a conto vand og varme

El betales direkte

til forsyningsselskab.

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

### 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 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 [BoligansogningSocial&Sundhed@aabenraa.dk](mailto:BoligansogningSocial&Sundhed@aabenraa.dk)

### Telefoniske træffetider:

Mandag-fredag: kl. 8.30-9.30.

Telefon er lukket onsdag.

Du kan søge om indskudslån ved henvendelse til Borgerservice.

# 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** (øjnelæge, ørelæge mv.)

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

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.

**Hjælpehuset** – Hverdage kl. 8.30-12.00 (onsdag lukket) **tlf. 7376 7676**.

*Terapeuter:* Hverdage kl. 8.30 - 9.30 (onsdag lukket).

*Lager:* Hverdage kl. 8.30 - 12.00 (onsdag lukket).

*Straks Service:* Åbent 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**.

**Psykiinfo** (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**

Kruså, Kollund, Padborg og Klipleve: Ida Tang,  
tlf.: 7376 8016 – mail: ita@aabenraa.dk

Bylderup-Bov, Felsted, Tingleve, Stubbæk og Hjordkær: Tine Fahlberg,  
tlf.: 7376 7849 – mail: tfa@aabenraa.dk

Rødekrone, Genner og Løjt: Vindiya Rasmussen,  
tlf.: 7376 7836 – mail: vvra@aabenraa.dk

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

Telefontid mellem kl. 8 og 9 på alle hverdage.