



Det gode seniorliv

”Bliv inspireret til et sundt seniorliv”

Onsdag, 31. januar 2024 Kl. 10-13

Valdemarshus Aktivitetscenter

Valdemarsgade 11, 6330 Padborg

60+ Aktiv

Hør om mulighederne for aktive fællesskaber i kommunen og få inspiration til at starte et tilbud op i dit lokalområde.

Hvem er vi?

Fritidskonsulent Signe Juler Bøgesvang

Mail: sjboe@aabenraa.dk

Brobygger Maria Nørgaard

Telefon: 23 27 32 31

Mail: mnoerg@aabenraa.dk

Ensomhedsindsats

Vi fortæller om vores tilbud til dem, der har svært ved selv at komme ud i fællesskaber.

Hvem er vi?

Netværkskoordinator Johanne Braun

Telefon: 24 46 98 63

Mail: jbrau@aabenraa.dk

Netværksmedarbejder Inga Johannsen

Telefon: 30 56 35 06

Mail: ijho@aabenraa.dk

Forebyggende Hjemmebesøg

Kom og en snak om, hvad et Forebyggende Hjemmebesøg er, og få inspiration til det gode hverdagsliv.

Hvem er vi?

Forebyggende medarbejdere:

Vita Lindved Jensen, telefon 73 76 72 25

Laila Wang Dungart, telefon 73 76 77 45

Anne Lene Fisker, telefon 73 76 74 87

HjælpemiddelHuset

Se og prøv forskellige redskaber som kan lette din dagligdag. Der vil på dagen også være mulighed for et gratis servicetjek af rollatorer samt at få luft i rollatordæk og kørestolsdæk.

Hvem er vi?

Terapeut og tekniker fra

HjælpemiddelHuset

Telefon 73 76 76 76

Mail hjaelpemiddelhuset@aabenraa.dk

www.hmhogths.dk

Livet med demens

Få mere viden om hvad man kan få af støtte, hvis man er pårørende eller selv bliver ramt af demens, og hvordan man kan bevare et aktivt og meningsfuldt liv, hvis man får en demensdiagnose.

Hvem er vi?

Demenskoordinator og aktivitetskoordinator

Telefon: 21 67 64 79

www.aabenraa.dk/demens

Mad og Måltider

Mad & Måltider er Aabenraa Kommunes madservice. Kendt for kvalitet, sønderjyske traditioner og den gode smag. Kom og smag på deres produkter.

Hvem er vi?

Kostfaglig medarbejder Charlotte Lorenzen
tlf. 73 76 87 50

www.madogmaaltider.dk

Sundhedscenter

Bliv klogere på, hvad Sundhedscentret kan tilbyde dig, der har en kronisk sygdom, kræft, smerter, mentale udfordringer eller er pårørende.

Hvem er vi?

Sundhedsfaglige medarbejdere
Anne-Sofie Bjørn Jessen og Anette Anker
tlf. 73 76 88 88
Mail: sundhedscenter@aabenraa.dk
www.sundhedscentersyd.dk

Tale Høre Syn

Få mere viden om rådgivning og vejledning til borgere med tale-, høre- og/eller synsvanskelig-heder og deres pårørende.

Hvem er vi?

Tale- høre og synskonsulenter
Telefon: 73 76 60 00
Mail: ths@aabenraa.dk
www.hmhogths.dk

Træning og Forebyggelse

Begynder fysikken at svigte og driller hukommelsen. Så har du muligheden for at høre om et forløb hos Træning og Forebyggelse kan være noget for dig og hvordan du kommer i kontakt med os.

Hvem er vi?

Fysioterapeut Camilla Jørgensen og træningsassistent Heidi Hansen
Telefon: 73 76 75 19 mellem 07.45 - 13.00
Mail traening@aabenraa.dk
www.træningogforebyggelseaabenraa.dk

Aabenraa Bibliotekerne

Fortælling om Aabenraa Biblioteker & Kulturhuses fysiske og digitale tilbud – muligheder for samarbejde omkring gode ideer og fællesskaber, hvor man også kan være frivillig.

Hvem er vi?

Hanne Dica Trøstrup, bibliotekar & kulturformidler
Telefon: 73 76 80 80
Mail: aabenraabib@aabenraa.dk
www.aabenraabib.dk

Visitation & Understøttelse

Er du i tvivl om hvordan du søger om støtte fra kommunen? Kom og få en snak og bliv fx klogere på hvordan du søger om hjemmehjælp, en plejebolig eller hvad der skal til for at få udarbejdet en fremtidsfuldmagt.

Hvem er vi?

Visitatorer fra team borgerindgang
Telefon: 73 76 76 76
Mail: teamborgerindgang@aabenraa.dk

Valdemarshus

Kom og se husets værksteder og få en snak med de frivillige om alle de aktiviteter vi har i huset.

Valdemarshus er et levende og åbent sted, hvor man styrker borgernes sundhed, velvære og trivsel.

Aktiviteterne på Valdemarshus planlægges og udføres i høj grad af en stor skare af frivillige ildsjæle.

På Valdemarshus har vi fokus på borgerens ressourcer. Vi skaber rammer og tilbud, der understøtter borgerens sundhed og livskvalitet samt muligheder for at leve et godt liv. Vi har særligt fokus på at understøtte sociale og fysiske kompetencer.

Valdemarshus er kendt for at være stedet, hvor borgerne oplever, at det nytter at engagere sig i aktiviteter og samspil med andre medborgere. Dette er et årligt stort og stigende besøgstal et godt udtryk for.

Valdemarshus/Brugerrådet har en "busordning", som kan benyttes af borgerne i **nærområdet**. Borgerne kan blive hentet på deres bopæl, og kørt hjem igen for et beløb på kr. 40,-