

Indhold

TILBUD OG AKTIVITETER I ÆLDRE SAGEN	3
Ældretelefonen, Rådgivningen, Medlemsservice m.m.	3
Rådgivningen i Ældre Sagen	3
Medlems-service i Ældre Sagen	3
Spørgsmål om Ældre Sagen som organisation.....	3
Ældretelefonen	3
Aktiviteter i lokalafdelingerne	4
Besøgvenner	4
Trygheds-opkald.....	4
Bisidder.....	4
Vågetjenesten.....	4
Sorg- og livsmøds-gruppe.....	4
Fællesskaber for mænd.....	4
Motions-fællesskaber	4
IT.....	4
EKSTERNE RÅDGIVNINGS- OG TELEFONLINJER.....	5
 Psykisk sårbarhed og psykiske lidelser	5
Angstforeningen.....	5
Depressions-foreningen	5
Psykiatrifonden	5
SIND	5
 Ensomhed	5
Sct. Nicolaj tjenesten (Kirkens Korshær)	5
Startlinjen.....	5
 Selvmordstanker og selvskade	5
Livslinien	6
Foreningen Spiseforstyrrelser og selvskade	6
 Overforbrug – alkohol, ludomani.....	6
Alkolinjen Alkohol & Samfund	6
StopSpillet.....	6
 Specifikke sygdomme.....	6
Demenslinien, Alzheimer-foreningens rådgivning	6
Hjertelinjen (Hjerte-foreningen)	6
Kræftlinjen (Kræftens Bekæmpelse).....	6

<i>Strokelinjen (Hjernesagen)</i>	6
Sorg og tab	6
<i>Sorglinjen –</i>	6
<i>Det Nationale Sorgcenter</i>	6
Vold i familien/partnervold/stalking	6
<i>Lev uden vold</i>	7
<i>Dansk Stalking Center</i>	7
<i>Offer-rådgivningen</i>	7
Sprog og kultur	7
<i>Besøg på Modersmål (Verdens Kvinder i Danmark)</i>	7
<i>Røde Kors' og Dansk Flygtningehjælps sprogcafeer</i>	7

TILBUD OG AKTIVITETER I ÆLDRE SAGEN

Ældretelefonen, Rådgivningen, Medlemsservice m.m.

Rådgivningen i Ældre Sagen	Når du ringer, får du hjælp af en erfaren socialrådgiver, økonomisk rådgiver eller en jurist afhængig af hvilke spørgsmål du har. Åbningstider: mandag-onsdag + fredag 10-14, torsdag 14-18	Tlf. 70 89 00 81
Medlems-service i Ældre Sagen	I medlemsservice kan de fx hjælpe med: • Til- eller frameldinger af Ældre Sagen • Adresseskift • Køb af bøger eller publikationer • Spørgsmål til medlemsfordele	Tlf. 33 96 86 89
Spørgsmål om Ældre Sagen som organisation	Fx Hvorfor synes Ældre Sagen (...), hvorfor gør Ældre Sagen ikke (...), hvad bruger Ældre Sagen sine penge på?, hvorfor gør Ældre Sagen ikke mere for sine medlemmer?, hvorfor har Ældre sagen så mange ansatte? I skal ikke gå ind i diskussionen, sig I er frivillige og henvis til Ældre Sagens Sekretariat.	aeldresagen@ael dresagen.dk
Ældretelefonen	På Ældretelefonen kan man ringe anonymt med det, der fylder. Det kan være emner som pårørendes eller egen sygdom, ensomhed, døden, børnebørn, krig og meget, meget mere. I den anden ende vil de møde frivillige, der sidder klar til at lytte og tale om det, der fylder. Åbningstider: mandag-fredag 9-15.	Tlf. 32 210 210

Aktiviteter i lokalafdelingerne

Lokalafdelingerne har rigtig mange forskellige tilbud, som I kan henvise til. Det varierer fra lokalafdeling til lokalafdeling hvilke aktiviteter, de tilbyder. Det bestemmer lokalafdelingerne selv.

Find lokalafdelingerne her: <https://www.aeldresagen.dk/>

- Gå allernederst på hjemmesiden – yderst til højre ”Alle lokalafdelinger”
- Her ser du en oversigt over alle lokalforeninger
- Klik ind på den konkrete lokalafdeling og se, hvad de har af arrangementer og aktiviteter
- Hvis I trykker på ”kontakt os” kan I se, hvilke personer man skal kontakte, hvis man er interesseret i de aktiviteter.

Besøgsvenner	Tilbud til dem som føler sig ensom og har begrænsede muligheder for at komme ud blandt andre. Så lad en af vores frivillige besøgsvenner komme på besøg og sprede glæde hos dig.	Lokalafdelingerne
Trygheds-opkald	Få et opkald hver morgen. Så er du sikker på at få hjælp, hvis du får brug for det. Et tryghedsopkald vil sige, at du bliver ringet op hver morgen. Så kan du føle dig mere sikker i din hverdag. Især for dig, der bor alene i dit hjem. Måske du har mistet din familie, eller de bor langt væk.	Lokalafdelingerne
Bisidder	Alle kan få en bisidder. Det er gratis, og du behøver ikke at være medlem af Ældre Sagen. Ældre Sagens Rådgivning kan hjælpe dig, hvis du er i tvivl om dine muligheder eller har brug for hjælp til at kontakte offentlige myndigheder. En bisidder er et par ekstra ører, som lytter med.	Lokalafdelingerne
Vågetjenesten	De frivillige i vågetjenesten sidder hos den døende i den allersidste tid, så ingen skal dø alene, medmindre de selv ønsker det. Vågerne kommer hos de døende, som ingen pårørende har og hos døende, hvis pårørende trænger til et hvil.	Lokalafdelingerne
Sorg- og livsmodsgruppe	Vær med i en sorg- og livsmodsgruppe i Ældre Sagen. Det er grupper for dig, som har sorgen inde på livet.	Lokalafdelingerne
Fællesskaber for mænd	Har du mod på et nyt fællesskab? Find steder, hvor mænd mødes om fælles interesser, til aktiviteter og en god snak.	Lokalafdelingerne
Motions-fællesskaber	Mange lokalafdelinger har tilbud indenfor motion og sundhed	Lokalafdelingerne
IT	Mange lokalafdelinger tilbyder hjælp til IT	Lokalafdelingerne

EKSTERNE RÅDGIVNINGS- OG TELEFONLINJER

Listen er udarbejdet på baggrund af to kriterier:

- 1) Vi kan stå inde for kvaliteten (medlemskab i RådgivningsDanmark eller anbefaling fra Folkebevægelsen mod Ensomhed og Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark)
- 2) Tilbuddene er økonomisk tilgængelige for alle

Vi henviser endvidere til alle offentlige instanser.

Psykisk sårbarhed og psykiske lidelser		
<i>Angstforeningen</i>	Angstforeningen tilbyder telefonisk rådgivning til mennesker berørt af angstlidelser; panikangst, agorafobi, socialfobi, generaliseret angst, helbredsangst, PTSD og enkelfobi.	Tlf. 70 27 13 20
<i>Depressions-foreningen</i>	De tilbyder rådgivning til psykisk sårbare og deres pårørende, især ift. depression og bipolar lidelse.	Tlf. 33 12 47 47
<i>Psykiatrifonden</i>	Telefonisk rådgivning til mennesker med psykiske sygdomme og problemer, personer i krise, deres pårørende og fagfolk	Tlf. 39 25 25 25
<i>SIND</i>	SIND tilbyder landsdækkende telefonrådgivning til psykisk sårbare og deres pårørende	Tlf. 70 23 27 50
Ensomhed		
<i>Sct. Nicolaj tjenesten (Kirkens Korshær)</i>	De tilbyder anonyme og uforpligtende telefoniske samtaler til dem, som har brug for nogen at tale med.	Tlf. 70 12 01 10
<i>Startlinjen</i>	Tilbyder samtaler til mennesker der befinder sig i en sårbar eller kritisk livssituation eks. pga. alvorlig psykisk eller fysisk sygdom, tab, arbejdsløshed eller skilsmisse	Tlf. 35 36 26 00
Selvmodstanker og selvskade		

<i>Livslinien</i>	Livslinien rådgiver mennesker med selvmordstanker eller pårørende til mennesker med selvmordstanker.	Tlf. 70 20 12 01
<i>Foreningen Spiseforstyrrelser og selvskade</i>	De tilbyder personlig, telefonisk og online rådgivning til mennesker, der er berørt af spiseforstyrrelser eller selvskade og deres pårørende.	Tlf. 70 10 18 18

Overforbrug – alkohol, ludomani

<i>Alkolinjen Alkohol & Samfund</i>	Rådgivningerne henvender sig til voksne med et alkoholproblem, voksne pårørende og børn i familier med alkoholproblemer	Tlf. 80 20 05 00
<i>StopSpillet</i>	Anonym hjælpelinje om spilafhængighed/ludomani. Råd og vejledning om ansvarligt spil og spilafhængighed.	Tlf. 70 22 28 25

Specifikke sygdomme

<i>Demenslinien, Alzheimer-foreningens rådgivning</i>	Fagpersoner sidder klar til at besvare spørgsmål og rådgive om demens: om alt fra demenssygdomme, hverdagssituationer med demens til jura og rettigheder	Tlf. 58 50 58 50
<i>Hjertelinjen (Hjerte-foreningen)</i>	Tilbyder rådgivning og patientstøtte til mennesker med hjertekarsygdomme og deres pårørende	Tlf. 70 25 00 00
<i>Kræftlinjen (Kræftens Bekæmpelse)</i>	Rådgivning til mennesker ramt af kræft og deres pårørende. Kræftens Bekæmpelse tilbyder også undervisning og aktiviteter.	Tlf. 80 30 10 30
<i>Strokelinjen (Hjernesagen)</i>	Telefonrådgivning til mennesker ramt af stroke, anden erhvervet hjerneskade og deres pårørende. Rådgiver om stroke, forebyggelse, behandling, genoptræning og livet efter stroke for både ramte og pårørende.	Tlf. 34 10 20 30

Sorg og tab

<i>Sorglinjen – Det Nationale Sorgcenter</i>	Tilbyder rådgivning til alle, der har alvorlig sygdom eller dødsfald tæt inde på livet. Du kan anonymt skrive eller tale med frivillige, som også har oplevet at miste en nærtstående.	Tlf. 70 20 99 03
--	--	------------------

Vold i familien/partnervold/stalking

<i>Lev uden vold</i>	De har telefonisk rådgivning og yder juridisk rådgivning og rådgivning til personer, som har udøvet vold eller er bekymret for at gøre det.	Tlf. 1888 (hvis akut ring 112)
<i>Dansk Stalking Center</i>	Telefonrådgivning for udsatte og udøvere af stalking	Tlf. 25 17 73 74
<i>Offer-rådgivningen</i>	Rådgivning til ofre, vidner og pårørende ifm. voldsomme og chokerende oplevelser som ulykker, kriminalitet og trafikuheld.	Tlf. 116 006
Sprog og kultur		
<i>Besøg på Modersmål (Verdens Kvinder i Danmark)</i>	Ældre med etnisk minoritetsbaggrund som er ensomme. Indsatsens indhold er etablering af besøgsvenner, der matches sprogligt og kulturelt. Indsatsen er primært rettet mod ældre på plejehjem.	Tlf. 60 13 33 96
<i>Røde Kors' og Dansk Flygtningehjælps sprogcafeer</i>	Røde Kors og Dansk Flygtningehjælp har sprogcafeer rundt om i landet. De er ikke akkrediteret (=vi kender ikke kvaliteten). Vær varsom med at henvise personer, der har været mange år i Danmark medmindre, de selv nævner, at de gerne vil træne og øve dansk. Personen kan blive stødt, hvis vi opfordrer personen til at deltage i en sprogcafé, og de ikke selv har talt om, at de har svært ved dansk og det er en motivation for dem ift. at få en telefonven.	