

**Ældre @ Sagen**

**Sønderborg-Sundeved**

**Kontortid hver onsdag Kl. 10-12  
i Frivillighedens Hus Perlegade 50**

**[www.aeldresagen.dk/](http://www.aeldresagen.dk/)**

**[lokalafdelinger/soenderborg-sundeved](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/soenderborg-sundeved)**

**Vær opmærksom på stavemåden.**

[www.aeldresagen.dk/  
lokalafdelinger/soenderborg-  
sundeved](http://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/soenderborg-sundeved)



**Vær opmærksom på stavemåden**  
Herved kommer du ind på vores  
lokale hjemmeside, hvor du finder  
alle oplysninger.



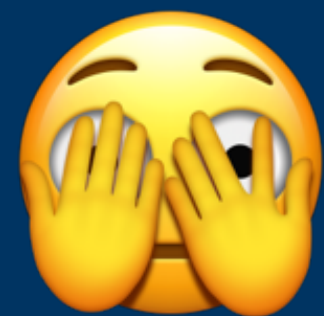
# Gør en forskel !



Vil du gøre en forskel for mennesker omkring dig? Så bliv frivillig.

Som frivillig har du mulighed for at gøre en aktiv indsats til glæde for andre – og så kan vi love, at du også selv får en masse glæde og oplevelser ud af at være frivillig.

Vi har mange spændende aktiviteter – også nogle, der passer til dig 😊



# Mandefælleskab



**Desværre er mænd og især enlige mænd overrepræsenterede i forhold til sygdom og ensomhed. Er det dig, eller kender du en ? Når du deltager sammen med andre mænd, ændres ens livsstil i en sundere retning, kom og vær med, få et godt liv sammen med andre.**



# Hjælp til Booking



Har du brug for hjælp til booking af

👉 ture  

👉 aktiviteter

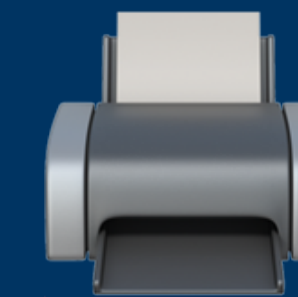
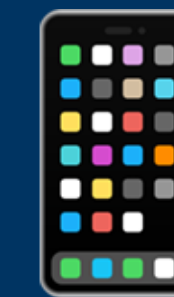
👉 tilmelding af nyhedsbrev  

👉 hver onsdag formiddag står vi klar til at hjælpe dig fra kl. 10-12,

👉 i Frivillighedens Hus Perlegade 50



# Brug for IT-hjælp



I vores IT-Café tilbyder frivillige hjælp hver onsdag  
👉 fra kl. 10-12 Perlegade 50.

👉 PC 

👉 Mobil 

👉 iPad 

👉 AppleWatch 

👉 MobilePay 

👉 MitID 

👉 Vi har også hjælp i HJEMMET  

👁️👁️ Er du utryg 👁️👁️

Er du utryg kan du måske blive

👉 ringet op hver morgen 📱 ☀️

👉 få en besøgsven 👵 🧑🌾

👉 en at gå en lille tur med 🚶 🚶‍♀️

# Hjælpende hænder er frivillig hjælper der kommer ud i hjemmet, for hjælp til små praktiske opgaver.

- ➡ Hænge et lille billede op 
- ➡ Skifte en elpære 
- ➡ Flytte et lille møbel 
- ➡ Andre små opgaver ? ?
  
- ➡ Vi udfører ikke håndværks arbejde, havearbejde eller hjemmepleje 





# Sport & Motion



Eks. Tennis, Krolf, Padel, Stavgang, Svømning,  
Vand gymnastik, Motionsgymnastik M/K,  
Kejling, Bowling, Træn dig glad, Billard,  
Skydning, Petanque, Cykelklub, Fitness,  
Drop-in tennis for+ 60, o.s.v.

**Du finder os i Ældresagens blad**

**DET SKER LOKALT.**

# TILBUD TIL DEMENTE OG DERES PÅRØRENDE

I ældre Sagen er der frivillige der har en viden om, erfaring med, og lyst til at være frivillige for demente og deres pårørende.

Du kan som pårørende uforpligtigende (vi foretager ingen registreringer) kontakte Ældre Sagen med bekymringer og spørgsmål.

# **Bliv frivillige**

**Vi mangler frivillige, og åbner nu op for, at du kan blive ad hoc frivillig, hvor du ikke nødvendigvis skal deltage i en aktivitet hver uge.**

**Vi tager en snak og tilpasser dine ønsker til vores aktiviteter.**

**Når du tilmelder dig, må du gerne skrive, hvad du specielt interesserer dig for.**



# Spil & Strikning



**Damernes Whistklub**



**Bridgeklub**



**Whist - klubben**



**Super Yatzy**



**Skat**



**Strikkeklubben**