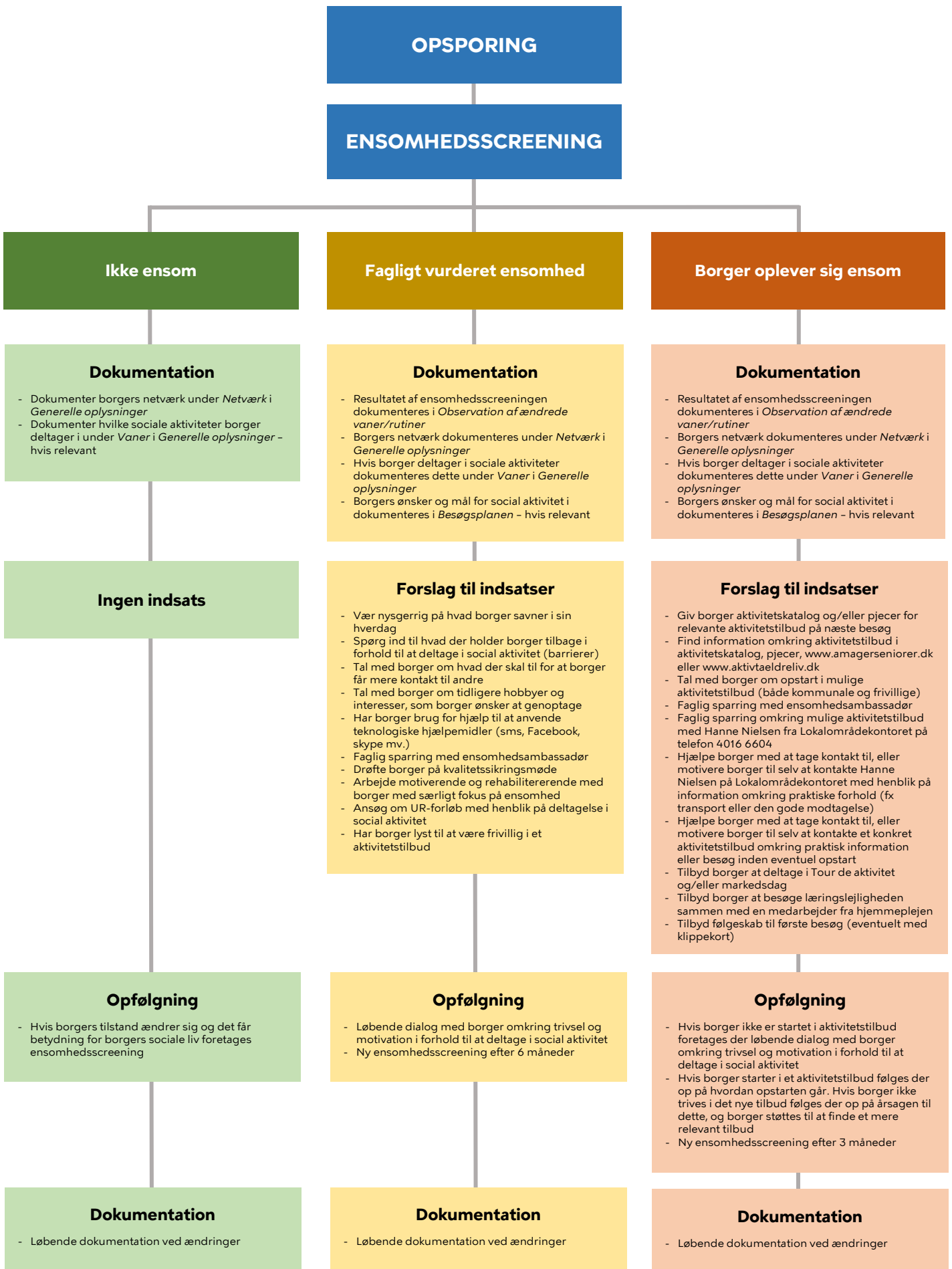


# ARBEJDSGANG VED OPSPORING AF ENSOMHED



# BARRIERER

HVAD HOLDER BORGER TILBAGE?	HVORDAN KAN VI HJÆLPE BORGER?
<b>Bekymring for modtagelsen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ringe til aktivitetstilbuddet og undersøge om andre borgere starter i samme periode</li> <li>- Lave aftale med aktivitetstilbud omkring modtagelse forud for første besøg</li> <li>- Tage med borger ud og besøge aktivitetstilbud inden opstart</li> <li>- Tilbyde følgeskab på første besøg</li> </ul>
<b>Kørselsmulighed/ledsagelse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Undersøge offentlige transportmuligheder</li> <li>- Kontakte aktivitetstilbud omkring kørselsmulighed (vær opmærksom på eventuel egenbetaling på kørsel)</li> <li>- Kontakte aktivitetstilbud for mulighed for at følges med andre medlemmer til og fra aktivitetstilbud (eventuelt fra busstoppested)</li> <li>- Flextrafik (kræver ikke lægekontakt eller udfyldelse af ansøgningskema)</li> <li>- Kontakte visitationen omkring kriterier for visitation til kørsel</li> <li>- Ansøge indsatsen <i>Klippekort</i> eller <i>Ledsagelse til aktivitet uden for hjemmet</i></li> <li>- Undersøge om der kan ansøges om UR-forløb med henblik på deltagelse i aktivitetstilbud (ex. hvis borger ønsker at genoptage en aktivitet eller er bekymret/angst for at komme frem og tilbage)</li> </ul>
<b>Udgifter/økonomi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brugerbetaling er beskrevet for alle aktivitetstilbud på Amager i aktivitetskataloget for Københavns Kommune</li> <li>- Søge information omkring aktivitetstilbuddet på <a href="http://www.amagerseniorer.dk">www.amagerseniorer.dk</a>, <a href="https://www.facebook.com/aktivtaeldreliv">www.facebook.dk</a>, <a href="http://www.aktivtaeldreliv.dk">www.aktivtaeldreliv.dk</a> eller aktivitetstilbuddets egen hjemmeside</li> </ul>
<b>Adgangsforhold</b> Fx kørestolsbruger	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adgangsforhold er beskrevet for alle aktivitetstilbud på Amager i aktivitetskataloget for Københavns Kommune</li> <li>- Søge information omkring aktivitetstilbuddet på <a href="http://www.amagerseniorer.dk">www.amagerseniorer.dk</a>, <a href="https://www.facebook.com/aktivtaeldreliv">www.facebook.dk</a>, <a href="http://www.aktivtaeldreliv.dk">www.aktivtaeldreliv.dk</a> eller aktivitetstilbuddets egen hjemmeside</li> </ul>
<b>Taler ikke dansk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontakte Etnisk Ressourceteam (etniskressourceteam@kk.dk)</li> <li>- Peder Lykke Centret har en mangfoldighedsprofil og laver mange aktiviteter for ikke etnisk-danske – kontakt dem for mulige aktivitetstilbud</li> <li>- Kontakte aktivitetstilbuddet omkring deres udbud af aktiviteter for ikke etnisk-danske</li> </ul>
<b>Kognitivt påvirket</b> Fx demens	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De fleste aktivitetstilbud kan godt rumme borgere med demens – kontakt det enkelte aktivitetstilbud for at høre nærmere</li> <li>- Hvis borger er udredt for demens kan der søges om plads på Højdevangs aktivitetscenter – ansøg hos visitationen</li> <li>- Drøfte borger med demensvejleder eller demensvidensperson i hjemmeplejen</li> <li>- Kontakte den demensfaglige rådgiver på Amager (sidder på Højdevang)</li> <li>- Kontakte Center for demens for mulige aktiviteter</li> <li>- Kontakte Alzheimerforeningen for mulige aktiviteter</li> </ul>
<b>Nedsat syn eller hørelse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tale med borger omkring mulighed for at få høreapparat</li> <li>- Hjælpe borger med at skifte batteri på eksisterende høreapparat hvis det ikke virker</li> <li>- Tale med borger omkring synstjek ved optiker</li> <li>- Undersøge kørselsmuligheder</li> <li>- Kontakte aktivitetstilbuddet omkring mulige aktiviteter som borger kan indgå i</li> </ul>
<b>Tidspunkt for medicingivning og bivirkninger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tale med aktivitetscenter omkring mulighed for støtte til medicinindtagelse</li> <li>- Tale med sygeplejerske omkring omlægning af fx øjendråber eller vanddrivende medicin</li> </ul>
<b>Pårørende føler sig ensom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontakt pårørendevejleder Hanne Nielsen på Lokalområdekantoret på telefon 4016 6604 for mulige tilbud til pårørende</li> </ul>
<b>Sorg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontakt sygeplejen for indsats til kompliceret sorg</li> <li>- Undersøge mulige tilbud og/eller gratis sorggrupper på <a href="http://www.sorgvejviser.dk">www.sorgvejviser.dk</a></li> <li>- Undersøge folkekirkens sorggrupper <a href="http://www.sorg.folkekirken.dk">www.sorg.folkekirken.dk</a></li> <li>- Undersøge muligheden for samtaler og sorggruppeforløb hos kirkerne fx menighedsplejer <a href="http://www.menighedsplejer.dk">www.menighedsplejer.dk</a> eller Korsvejskirken</li> </ul>
<b>Føler sig mest alene om aftenen eller i weekenderne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Undersøge muligheden for at lave <i>ringegrupper</i>, hvis du har kendskab til flere borgere føler sig alene om aftenen eller weekenderne</li> <li>- Kontakte Røde Kors' rådgivning for seniorer på telefon 69 157 157 omkring mulighed for deltagelse i aktivitet om aftenen og i weekenden</li> <li>- Kontakte de forskellige aktivitetstilbud for at høre mere om deres tilbud</li> </ul>



Hvis du har brug for yderligere sparring kan du kontakte Hanne Nielsen på Lokalområdekantoret på telefon 4016 6604

# INSPIRATION TIL AKTIVITETSTILBUD



## AKTIVITETSCENTRE

- Bomi-parkens aktivitetscenter  
[www.bomi-parken.dk](http://www.bomi-parken.dk)
- Højdevang Sogn Aktivitetscenter  
[www.hojdevangsognsplejehjem.kk.dk](http://www.hojdevangsognsplejehjem.kk.dk)
- Hørgårdens aktivitetscenter  
<http://plejecentret.hoergaarden.dk>
- Peder Lykke Centrets Aktivitetscenter  
[www.pederlykkecentret-aktivitetscenter.dk](http://www.pederlykkecentret-aktivitetscenter.dk)

Vær opmærksom på at aktivitetscentrene har forskellige tilbud (fx tilbud til etniske grupper, herre- og kvindegrupper).  
Det kan I læse mere om på deres hjemmesider



## KLUBBER

- Amager Seniorklub  
<http://amagerseniorklub.dk>
- Christianshavns Seniorklub  
[www.christianshavns-seniorklub.dk](http://www.christianshavns-seniorklub.dk)
- Daghøjskolen  
[www.daghoejskolen-plc.dk](http://www.daghoejskolen-plc.dk)
- Drys Ind  
<http://drysind.dk>
- Sløjfen  
[www.sløjfen-amager.dk](http://www.sløjfen-amager.dk)

Vær opmærksom på at klubber har forskellige tilbud (fx tilbud til etniske grupper, herre- og kvindegrupper).  
Det kan I læse mere om på deres hjemmesider



## BESØGSVENNER

- Demensvenner (for borgere med demens)  
[www.demensvenmatch.dk/home](http://www.demensvenmatch.dk/home)
- Elderlearn  
[www.elderlearn.dk](http://www.elderlearn.dk)
- Højdevang sogn Kirken  
[www.hoejdevangskirken.dk](http://www.hoejdevangskirken.dk)
- Røde Kors (besøgsven og bogven)  
<http://hovedstaden.drk.dk/det-goer-vi/ensomhed/>
- Ældresagen Sundby-Amagerbro  
[www.amagerseniorer.dk/aeldresagen](http://www.amagerseniorer.dk/aeldresagen)



## AKTIVITETER I SMÅ GRUPPER

- Elderlearn  
[www.elderlearn.dk](http://www.elderlearn.dk)
- Fortæl for livet  
[www.egv.dk/fortael-for-livet](http://www.egv.dk/fortael-for-livet)
- Livshistorier ved Roberta Montanari  
[www.biosalon.dk](http://www.biosalon.dk)
- Læseforeningen  
[www.laeseforeningen.dk](http://www.laeseforeningen.dk)



## KIRKER, KULTURHUSE OG BIBLIOTEKER

- Amager Kulturpunkt  
<https://amager-kulturpunkt.kk.dk>
- Biblioteket i Urbanplanen  
<https://www.urbanplanen.com/single-post/2015/01/12/Biblioteket-%C3%A5bner-barselscaf%C3%A9>
- Bibliotekshuset  
[www.facebook.com/Bibliotekshuset/](http://www.facebook.com/Bibliotekshuset/)
- Filips Kirken  
[www.filipskirke.dk](http://www.filipskirke.dk)
- Højdevang sogn Kirken  
[www.hoejdevangskirken.dk](http://www.hoejdevangskirken.dk)
- Kvarterhuset  
[www.kvarterhuset.kk.dk](http://www.kvarterhuset.kk.dk)
- Ørestad Bibliotek  
<https://bibliotek.kk.dk/bibliotek/orestad>
- Øvrige kirker og sogn



## MOTION OG MÅLTIDER

- Amager SK Senior-Idræt  
[www.amagersk.dk](http://www.amagersk.dk)
- Nærspisning (spisefællesskab)  
[www.daghoejskolen-plc.dk](http://www.daghoejskolen-plc.dk)
- Madvenner ved Røde Kors  
<http://hovedstaden.drk.dk/det-goer-vi/ensomhed/madvenner/>



## ØVRIGE TILBUD

- Cykling uden alder  
[www.cyklingudenalder.dk](http://www.cyklingudenalder.dk)
- Dansk Folkehjælp SeniorNET  
[www.folkehjaelp.dk/det-goer-vi/frivilligt-socialt-arbejde/seniornet/](http://www.folkehjaelp.dk/det-goer-vi/frivilligt-socialt-arbejde/seniornet/)
- Røde Kors (Turtjeneste og Vågetjeneste)  
<http://hovedstaden.drk.dk>
- Senior IT-stuen  
[www.senioritstuen.dk](http://www.senioritstuen.dk)



## TILBUD TIL MÆND

- Mænds mødesteder  
[www.mmdanmark.dk/taarnby/forside](http://www.mmdanmark.dk/taarnby/forside)
- Fiskeklubben 60+ for mænd  
[www.amagerseniorer.dk/fiskeklubben-60-amager](http://www.amagerseniorer.dk/fiskeklubben-60-amager)