

## Hjernefrisk træning

Er du diagnosticeret med demens og har du fysikken i god behold? Så er her et tilbud til dig der ønsker:

- Fysisk træning af kroppen – både inde og ude
- Mental træning af hjerne
- Afstresning af sindet

Holdet mødes 1 gang pr. uge (max 8 deltagere) og 8 gange i alt.

**Sted:** Sundhedshuset, Ny Skolegade 4, 8723 Løsning

**Opstart og information:** tirsdag den 8. oktober 2019 kl. 14.00-15.45 (pårørende er velkomne denne dag)

Efterfølgende tirsdage kl 14.00-15.45

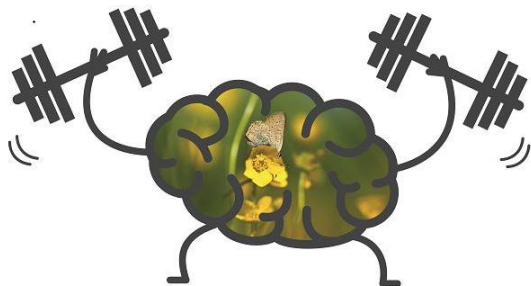
**Huskeliste:** Kondisko, drikkedunk, håndklæde og kom i sportstøjet

**Kontakt og tilmelding:**

Træningsinstruktør

Britta Kloster tlf. 2463 4830

*NB: Nye hold er under planlægning 2020*



## Åbent Træningstilbud

Træningstilbuddet går ud på, at sætte mere træning på dagsordenen i demensdaghjemmene. Åbent træningstilbud er til alle mennesker med demens i Hedensted Kommune.

Målgruppen til tilbuddet er mennesker med demens der bor i eget hjem.

Tilbuddet er på Løsning Plejehjem alle hverdage fra kl. 12.00-20.00.

Yderligere information kan rettes til Demenskoordinator Marianne Røjgaard på tlf. 4046 7277 og [marianne.rojgaard@hedensted.dk](mailto:marianne.rojgaard@hedensted.dk) eller Britta Kloster på tlf.

2463 4830 og [Britta.beck@hedensted.dk](mailto:Britta.beck@hedensted.dk)

## Tilbud der støtter op om det gode liv – borgeren kan klare sig bedre og mere selv

### Indhold:

- Pensionisthøjskolen
- Forebyggende hjemmebesøg
- Vågetjenesten
- Demensaflaster
- Kørselskontoret
- Måltidet som stjernestund
- Café 65
- Ernæringsteamet
- Åbne aktiviteter
- Coolsport
- Den sociale dimension
- Besøgsvener og Spisevenner
- Morgenstjerne
- Hjernefrisk træning
- Åbent træningstilbud



## Pensionisthøjskolen

Et kommunalt tilbud, der går ud på at styrke de sociale relationer, samt styrke sundheden for seniorer i Hedensted Kommune.

Målgruppen er selvhjulpne efterlønnere og seniorer.

Der er forskellige tilbud hele ugen igennem, og de foregår forskellige steder i kommunen.

Yderligere information finder du på kommunens hjemmeside:

<https://www.hedensted.dk/borger/aeldre/aktiviteter-for-aeldre/pensionisthoejskolen>

Kontakt: [jette.hoejgaard@hedensted.dk](mailto:jette.hoejgaard@hedensted.dk) og tlf. 4040 9518

## Forebyggende hjemmebesøg

Der er 3 forebyggende medarbejdere der tager på ét årligt hjemmebesøg hos borgere i kommunen, som ikke modtager hjælp.

De inviteres når de fylder 75 år, 80 år og fra 82 år, tilbydes de et årligt besøg. Desuden besøger vi 70 årige, som bor alene og borgere som af en eller anden årsag, føler sig sårbare i aldersgruppen 65 år og opefter. Hos nogle borgere tilbyder vi hyppigere besøg end én gang årligt.

Nye tiltag der er undervejs er besøg hos borgere som bliver alene – enten pga. dødsfald eller ægtefælle der flytter på plejehjem.

Vi siger ikke nej til besøg hos nogen i denne aldersgruppe.

Vi snakker, vejleder, guider og henviser til relevante tilbud, som borgeren kan have gavn af, for at bevare deres livskvalitet samt forebygge ydelser, der skal leveres af kommunen. Vi har ingen visitationsret. Vores største opmærksomhed er på ensomhed og isolation.

Yderligere information finder du på kommunens hjemmeside:

<https://www.hedensted.dk/borger/sundhed-og-sygdom/tilbud-om-forebyggende-hjemmebesoeg>

Der kan lægges opgaver til os i CURA.

Vi har tlf. tid mandag-torsdag, kl. 8-9 på tlf. 7975 5816.

## Besøgsvenner

Den sociale dimension kontakter det område, hvor borgeren bor og beskriver pågældendes behov. Derefter besøger de den pågældende borger og finder en besøgsven med samme kemi. Derefter planlægger borgeren og besøgsvennen, hvordan de skal ses fremadrettet.

I Løsning er det sognerådsmedhjælper Randi Hummelose tlf. 5116 0960

I Hedensted er det Lis Gunnensen fra Røde Kors tlf. 6178 9406

I Juelsminde er det Esther Henriksen fra Ældresagen tlf. 7565 1502

## Spisevenner

En spiseven hjemme hos dig fungerer lidt ligesom en besøgsven.

Formålet med spisevennen er, at I kan hygge jer sammen om maden.

En spiseven er at opfatte som en personlig ven og påtager sig ikke praktisk arbejde. Du skal selv kunne lukke spisevennen ind, når han/hun kommer på besøg.

Kontakt på mail: [staben.social-omsorg@hedensted.dk](mailto:staben.social-omsorg@hedensted.dk)

Du kan læse mere om Spisevenner i Hedensted Kommune på Ældresagens hjemmeside: <https://www.aeldresagen.dk/lokalafdelinger/hedensted/hjaelp-s-og-s-vejledning/spisevenner>

## Morgenstjerne

Har man en borger, der har brug for et telefonopkald om morgenen, for at sikre, at man har det godt og for at have en at sige godmorgen til, kan man kontakte morgenstjerne og fortælle om den pågældende borger. Herefter bliver borgeren kontaktet og besøgt. Man skal ikke være pensionist, for at blive en del af flokken, det er behovet, der vægtes højest.

Øst - Laila Laursen tlf. 7568 2224

Vest - Jørgen Ewers tlf. 6199 8103

Midt - Karen Munk tlf. 2299 0164



## Coolsport

Idræt for voksne (+18 år) udviklingshæmmede på alle niveauer.

Komplicerende fysiske handicap, f.eks. med syn, hørelse eller kørestol er ingen hindring. Deltagelse er for alle uanset boform (hjemme, egen lejlighed, bofællesskaber og lign.)

Der er frivillige hjælpere. Nødvendige egne hjælpere ses gerne deltage efter den handicappedes behov.

Coolsport har egen Cafe, som er åben fra 18.30 - 21.00. Der er fri frugt.

Yderligere information: [michael.bendixen@hedensted](mailto:michael.bendixen@hedensted) og tlf. 2172 1175

## Den sociale dimension

Støtter borgeren til at opbygge et netværk, deltage i fællesskaber eller aktiviteter sammen med andre.

Kan kontaktes af samarbejdspartnere, ofte er det hjemmeplejegrupperne, sygeplejerskerne, Demenskoordinator, Den rehabiliterende enhed eller Rehab & akutcenter mm. Fokus er på en forbyggende og rehabiliterende indsats.

Man skal være førtidspensionist eller +65 år. Der kan også være et specielt behov, der gør, at man i en periode har brug for, at blive en del af DSD. Det er altid en individuel vurdering. Vi er selv visiterende og møder altid borgeren i eget hjem til en samtale.

## Kontaktoplysninger

Midt - [Vicki.theilmann@hedensted.dk](mailto:Vicki.theilmann@hedensted.dk) eller tlf. 2365 4711

Vest - [Gitte.soeholm@hedensted.dk](mailto:Gitte.soeholm@hedensted.dk) eller tlf. 2055 2484

Øst - [Diana.poulsen@hedensted.dk](mailto:Diana.poulsen@hedensted.dk) eller tlf. 2496 0340

Vi favner borgere, der "falder ned mellem stolene" og finder et sted, hvor de passer ind og bliver en del af noget større. Vores folder og visitkort, skulle gerne være at finde rundt ved alle kommunens samarbejdspartnere.



## Vågetjenesten

Er et supplement til den omsorg der gives af pårørende eller professionelle. Den medvirker til at pårørende får mulighed for at holde en pause og lade op, samt at enlige/ensomme ikke skal være alene i den sidste periode i livet.

Det er ALTID en sygeplejerske der visiterer / ringer til vågetjenesten og bestiller dem.

Vågetjenesten kan bestilles gennem følgende numre til sygeplejerskerne:

Tørring/Uldum (åbent kl. 23-7): tlf. 4280 4295

Hedensted (åbent kl. 23-7): tlf. 4248 4360

Juelsminde (døgnåbent): tlf. 2362 2282

Kirkelige vågetjeneste Løsning: tlf. 6118 9007



## Demensaflaster

Aflastning af pårørende til borgere med demens eller demenslignende symptomer i hele Hedensted Kommune.

Det giver pårørende - som regel ægtefæller- mulighed for, at tage hjemmefra om aftenen og i weekender mens aflaster er i hjemmet. Pårørende kan benytte aflaster til at kunne deltage i en familiefest, gå på aftenskole eller blot få et pusterum i en ofte presset hverdag.

Aflaster har fokus på, at skabe gode relationer til borgerne og lave aktiviteter der passer til den enkelte. Det kan være en gåtur, løse krydsogtværs eller blot være tilstede og give tryghed. Aflaster arbejder ud fra personcentreret omsorg.

Besøg aftales enten direkte med de pårørende, gennem kontakt til demenskonsulenterne eller personligt når Eva er i udeteams.

Kontakt: [eva.olsen@hedensted.dk](mailto:eva.olsen@hedensted.dk) og tlf. 2055 2119

Der er én aflaster i kommunen, hvorfor ikke alle ønsker om besøg tilgodeses.

## Kørselskontoret

Kontakt Kørselskontoret, når du står med en borger, der har brug for hjælp til at komme fx til lægen, til daghjemmet eller på familiebesøg. På Kørselskontoret sidder Susanne, Merete, Lars og Nils-Bo klar med gode råd og svar på alle spørgsmål om kørsel. Kørselskontoret kommer også gerne ud og fortæller om mulighederne for kørsel, når I har tid og behov. Gælder også for borgere/borgergrupper. Ring til Kørselskontoret på telefon 7975 5110 alle hverdage fra kl. 6.30, eller læs mere på [www.hedensted.dk/kørsel](http://www.hedensted.dk/kørsel).

## Måltidet som stjernestund

Formålet er, at skabe bedre måltider for borgerne på plejehjemmene og dermed bidrage til at sikre at den enkelte borgers ønsker og behov tilgodeses, ikke kun ernæringsmæssigt men også ift. måltidsituationerne og de sociale aspekter af måltiderne.

Mad- og måltidskoordinatoren tager rundt på de enkelte plejehjem og i dialog med borgere, medarbejdere og ledere afdækkes behov, udfordringer og muligheder. Dernæst skræddersyes tiltagene alt efter hvad der er behov for at arbejde med på de enkelte plejeafdelinger og tilhørende køkkener.

Der arbejdes bl.a. med rammerne for måltidet, personalet som de gode måltidsværter, den rette mad til rette borger, demensvenlige måltider, rehabilitering i forbindelse med måltiderne, styrkelse af det tværfagligt samarbejde, undervisning og videndeling på tværs i kommunen.

## Café 65

Tilbud til ældre om at spise sammen med andre i hyggeligt samvær på en café i nærområdet en gang om ugen. Frokostretten koster 42 kr. og der kan også købes drikkevarer. Det er uforpligtende at deltage og tilmelding sker fra gang til gang til aktivitetsmedarbejderen/køkkenet.

Læs mere under de enkelte områder:

<https://aktiv.hedensted.dk/aktiviteter/soeg-paa-omraade>



## Ernæringsteamet

Ernæringsteamet i "Mad og måltider" har kontor på Ndr. Fabrikvej i Hedensted og arbejder med mad og måltider på ældreområdet.

Mad og måltidskoordinator: [Malene.Nielsen@Hedensted.dk](mailto:Malene.Nielsen@Hedensted.dk), tlf. 4046 7253

Kliniske diætister:

(borgere på plejehjem): [Camilla.W.Hojholdt@Hedensted.dk](mailto:Camilla.W.Hojholdt@Hedensted.dk), tlf. 2366 7623

(borgere i eget hjem): [Britt.Andersen@Hedensted.dk](mailto:Britt.Andersen@Hedensted.dk), tlf. 4010 4457

## Åbne aktiviteter

De åbne tilbud drives primært af meget engagerede frivillige, der er tovholdere for de forskellige interessegrupper og arrangementer der er.

Da de åbne tilbud i 2011/12 blev søsat i

Hedensted Kommune, var der lagt op til, at det er borgerne der skal prøve at byde ind med forslag og ideer til hvad de kunne tænke sig, at et åbent center skal indeholde.



De åbne tilbud er et tilbud til alle, der har lyst til at deltage i de aktiviteter og arrangementer der tilbydes på plejehjemmene.

Ved de fleste aktiviteter mødes brugerne 1xugentlig, og grupperne aftaler indbyrdes hvornår de holder ferie.

På alle plejehjem er der udarbejdet en folder hvori alle oplysninger om aktiviteter og kontakt oplysninger til aktivitetsmedarbejderne beskrives.

**Øst:** Birkelund, Kildevældet.

Kontaktperson på Birkelund: [gitte.knudsen@hedensted.dk](mailto:gitte.knudsen@hedensted.dk) og tlf. 2941 4803

Kontaktperson på Kildevældet: [Annabel.h.baekkegaard@hedensted.dk](mailto:Annabel.h.baekkegaard@hedensted.dk)

**Midt:** Bøgely, Løsning plejehjem.

Kontaktperson: [karin.rasmussen@hedensted.dk](mailto:karin.rasmussen@hedensted.dk) og tlf. 2464 2570,

[henriette.c.moller@hedensted.dk](mailto:henriette.c.moller@hedensted.dk) og tlf. 6161 2272

**Vest:** Nederbylund, Møllebo, Nedergården, Højtoften i Lindved, Øster Snede plejehjem.

Kontaktperson: [louise.e.sorensen@hedensted.dk](mailto:louise.e.sorensen@hedensted.dk) og tlf. 2490 1619,

[ninna.r.jeppesen@hedensted.dk](mailto:ninna.r.jeppesen@hedensted.dk) og tlf. 2475 8441