

Tilbud/initiativer/emner - som Tønder Kommune tager ud og fortæller om

Emne	Beskrivelse	Varighed	Kontaktperson
Oplæg efter eget ønske	<p>Hvis foreningen ønsker oplæg om andre emner end de beskrevne, vil vi gerne prøve at finde oplægsholdere.</p> <p>Vi kan ikke opfylde alle ønsker, men det er et forsøg værd at kontakte os.</p> <p>Efter aftale vil det også være muligt at kombinere de forskellige oplæg.</p>	Efter aftale	<p>Kontakt gerne den person, som du tror ved mest om det emne, som I gerne vil have oplæg om.</p> <p>Ellers formidles kontakt via: Kirsten G. Nissen Tlf. 21 52 39 29 E-mail: kn@toender.dk</p>
Vær god ved din krop – Brug den	<p>Fortælling om den naturlige aldring og hvorfor det er vigtigt at holde sig i gang.</p> <p>Ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger om aktivitet gives der gode råd til daglig motion.</p> <p>Der vil være mulighed for at teste sig selv, så deltagerne kan se, om de er på det niveau, som de skal være i forhold til deres køn og alder.</p> <p>Oplægget er målrettet borgere over 60 år.</p>	45 minutter	<p>Træningsassistent Lisbeth Kok Tlf. 51 27 23 14 E-mail: liko3@toender.dk</p>
Om at vokse op i en familie med misbrug af stoffer eller alkohol	<p>Tønder Kommunes Rådgivningscenter for Misbrug, kan komme og fortælle om, hvilke konsekvenser det har for børn og unge at vokse op i et hjem, hvor der er overforbrug eller misbrug af alkohol eller stoffer. Hvad har børn brug for, og hvad kan vi som borgere være opmærksomme på og hvad kan vi gøre?</p>	1-1½ time	<p>Tønder Rådgivningscenter – Misbrug Tlf. 74 92 88 06</p>

<p>Tønder Kommunes Biblioteker –</p> <p>En verden af oplevelser</p>	<p>Tønder Kommunes Biblioteker har mange tilbud til alle der holder af en god historie. Vi kommer gerne ud og fortæller om tilbud af bøger med almindelig eller stor skrift og lydbøger på cd/mp3 eller digitalt via ereolen.dk.</p> <p>Vi viser hvordan teknikken virker og giver inspiration til læsning. Vi hjælper også gerne med at starte en læsekreds og skaffe bøgerne.</p> <p>I løbet af året har biblioteket mange foredrag. Vi fortæller om, hvordan man selv kan holde øje med dem via vores hjemmeside.</p>	<p>½-1 time</p>	<p>Bibliotekar Margit Lindesø (mail: mli@toender.dk) og bibliotekar Ulla Hasberg (mail: uh@toender.dk). Tlf. 7492 9840</p>
<p>Naturen i Tønder Kommune</p>	<p>Tønder Kommunes naturvejleder kan tilbyde at komme til jer og fortælle om forskellige emner som vadehavet, snæbel-projektet og andre naturprojekter i kommunen.</p> <p>Det vil også være muligt at booke naturvejlederen til en guidet tur på udvalgte steder i kommunen.</p>	<p>1½-3 timer afhængig af arrangement.</p>	<p>Naturvejleder Hans Tonnesen Tlf. 60 93 38 64 E-mail: hlt2@toender.dk</p>
<p>Demens</p>	<p>Udredning for demens, hvorfor er det vigtigt og hvordan.</p> <p>Kort gennemgang af de mest almindelige demenssygdomme.</p> <p>Tønder Kommunes tilbud.</p>	<p>Tidsforbrug ca. 2 timer.</p>	<p>Demenskoordinator Randi Jespersen Tlf. 20 18 43 82 mellem kl. 7-13 E-mail: rasc@toender.dk</p>
<p>Længe leve med sund mad</p>	<p>Oplæg om hvad sund mad er uden at være fanatisk, og hvorfor det er vigtigt at spise sundt.</p> <p>Hvis der i forbindelse med oplægget serveres mad, opfordres foreningen til at byde på frugt eller anden sund mad. Konsulenten kan eventuelt levere opskrifter til inspiration før oplægget.</p>	<p>Ca. 1 time</p>	<p>Sundhedskonsulent Karen Skovrider Aaskoven E-mail: ksa1@toender.dk</p>

<p>”Få et lille skud ud i fællesskabet”</p>	<p>Det handler om, at Tønder Kommune kan tilbyde forskellige tilbud til dem, der har lyst til at være en del af et fællesskab og har lyst til at være sammen med andre.</p> <p>Inga fortæller desuden om, hvad der er vigtigt at være opmærksom på, når man kender nogen, der har sygdom i familien eller bliver alene.</p>	<p>1 time</p>	<p>Aktivitetskoordinator Inga Benzoni Tlf. 24 63 57 96 E-mail: inbe4@toender.dk</p>
<p>Hvad kan teknologien hjælpe med?</p>	<p>Tønder Kommune har valgt at arbejde aktivt med anvendelse af velfærdsteknologi. Velfærdsteknologien skal medvirke til at flere mennesker kan leve en aktiv hverdag. Velfærdsteknologi kan blandt andet medvirke til at udsætte tidspunktet for, hvornår man bliver afhængig af hjælp fra andre – og dermed give større frihed for den enkelte borger.</p> <p>Velfærdsteknologi strækker sig over alt fra hjælp ved fysiske funktionsnedsættelser til eksempelvis brug af apps og anden digitalteknologi.</p>	<p>1½-2 timer</p>	<p>Projektleder Helle Skibsted, tlf.nr. 74 92 94 29 E-mail: hs32@toender.dk</p>
<p>”Aktivt ældreliv hvorfor?”</p>	<p>Vi kan for eksempel fortælle noget om følgende:</p> <p>Livsglæde Aktiviteter Livets afslutning Motion – SKAL man? Psykisk velvære / problemer Udfordringer / problemer Tab og sorg</p>	<p>½-1 time</p>	<p>Sundhedskonsulent Tina Grøhn, tlf.nr.74 92 94 91 kl. 8-9, e-mail: tg5@toender.dk</p> <p>Sundhedskonsulent Marianne Demant, tlf.nr. 74 92 94 89 kl. 8-9, e-mail: mardem@toender.dk</p> <p>Sundhedskonsulent Helle Buhl, tlf. nr. 74 92 94 92 kl. 8-9, e-mail: helbuh@toender.dk</p>

<p>Forebyggende hjemmebesøg</p>	<p>Hvordan Tønder Kommune tilbyder de forebyggende hjemmebesøg og hvad de indeholder:</p> <p>Eksempelvis hverdagsliv, sundhed, tidlig opsporing af forskellige sygdomme, motion, socialt netværk. Rådgivning – krisehjælp – kondolencebesøg.</p>	<p>½-1 time</p>	<p>Sundhedskonsulent Tina Grøhn, tlf.nr.74 92 94 91 kl. 8-9, e-mail: tg5@toender.dk</p> <p>Sundhedskonsulent Marianne Demant, tlf.nr. 74 92 94 89 kl. 8-9, e-mail: mardem@toender.dk</p> <p>Sundhedskonsulent Helle Buhl, tlf. nr. 74 92 94 92 kl. 8-9, e-mail: helbuh@toender.dk</p>
<p>Tønder Kommunes hjemmeside og borgerportalen</p>	<p>Introduktion til kommunens hjemmeside www.toender.dk.</p> <p>Vi fortæller om, hvordan siden er bygget op, hvilke informationer man finder og hvordan man søger oplysningerne. Fokus er på, hvad vi som borgere kan bruge kommunens hjemmeside til.</p> <p>Desuden orienteres om fordele ved brug af borgerportalen – www.borger.dk og kommunens side på Facebook.</p> <p>Teamet underviser derudover også i digitalisering og kommunale selvbetjeningsløsninger for borgere i alle aldersklasser. Typisk tager teamet ud på seniorcentre, uddannelsesinstitutioner og datastuer.</p>	<p>1-1½ time</p>	<p>Anette Gotthardsen Team Borgerservice/Borgerguide Telefon: 74 92 91 36 Email: ago@toender.dk</p> <p>Hanne Stegelmann Brandt Telefon: 74 92 92 17 Email: hasb7@toender.dk</p>

21. december 2017

Sagsnummer: 27.35.08-p35-1-11