

JANUAR 2025

IMPULSER

INFORMATION OG INSPIRATION TIL
SENIORER I SVENDBORG KOMMUNE



Svendborg
Kommune

IMPULSER

Impulser udgives af direktørområdet
Social, Sundhed og Beskæftigelse,
Svendborg Kommune.

Bladet udkommer i 10.000 eksemplarer
som omdeles til alle, der er fyldt 67 år.

Andre interesserede kan hente
bladet på bibliotekerne i Svendborg
Kommune, Borgerservice og på
Svinget 14, 5700 Svendborg.

Næste nummer udkommer august 2025.
Ideeer skal være redaktionen i hænde
senest 1. april 2025

Impulser udkommer 2 gange årligt i
januar og august.

GRAFISK PRODUKTION OG DISTRIBUTION

Layout: Grafisk

Svendborg Kommune

Tryk: Trykteam

Distribuerer: FK Distribution

FORSIDEFOTO:

Svendborg Seniorakademi besøger
Museet Trapholt i Kolding.

Foto: Palle Christiansen

UDEBLIVER IMPULSER

Er du 67 år eller derover og har du
ikke modtaget Impulser, så kontakt
Kontoret i myndighedsafdelingen
socmyn@svendborg.dk
Tlf. 62 23 40 00 - tryk 3

IMPULSER ONLINE

Du kan læse Impulser på Svendborg
Kommunes hjemmeside:
www.svendborg.dk/impulser

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR

Ældrechef Kirsten Vie

REDAKTION

Redaktør – Maria Rudbæk Bernhard
maria.bernhard@svendborg.dk
Tlf. 30 17 45 66

Marianne Mølsted
Palle Christiansen
Tage Østbjerg
Egon Sohnesen - Seniorrådet
Margit Lolk - Seniorrådet

I dette nummer:



Svendborg Seniorråd

Læs mere om Svendborg Seniorråd
og bliv klogere på, hvordan rådet
arbejder på at gøre seniorliv i Svend-
borg Kommune.

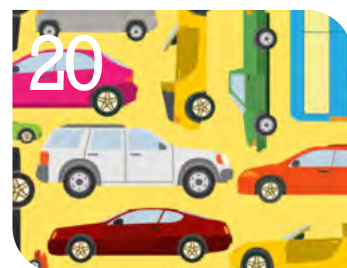


14 Så ta'r vi cyklerne frem

Mød et af kommunens mange
aktive cykelhold. Måske du
selv får lyst til at smøre kæden
og pudse pedalerne.

Kørsel for borgere med demens

Har du en pårørende, der er
ramt af demens, så kender du
måske til vores tilbud om kørsel.
Hvis ikke, så læs med på
side 20



Plejecenterråd

De nye plejecenterråd involverer
udover beboere og pårørende
også det lokale nærmiljø.



NR. 25 JANUAR 2025

indhold

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 3 Leder | 18 Sygeplejeklinikker |
| 4 Naturens kræfter | 20 Kørsel til borgere med demens |
| 6 Svendborg Seniorråd | 21 Plejecenterråd |
| 9 Svendborg Seniorakademi | 22 Mariannes Klumme |
| 10 Det sker i Svendborg | 24 Kontaktoplysninger |
| 14 Cykelklub | |
| 16 Svendborg Senior Idræt | |



LEDER

Af Ældrechef Kirsten Vie

Nyt år i reformernes tegn

For ældreområdet i Danmark kommer 2025 og årene frem til at stå i reformernes tegn. Både den ny ældrelov og den kommende sundhedsreform skal implementeres.

Den nye ældrelov har som fokus;

- den ældres selvbestemmelse
- tillid til medarbejderne og den borgernære ledelse
- et tæt samspil med de pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfund

Sundhedsreformen har fokus på at sikre lighed i sundhed og en bedre sammenhæng mellem sygehuse, kommuner og praktiserende læger, flere læger og implementering af kronikerpakker.

I Svendborg Kommune arbejder vi allerede med at styrke samarbejdet mellem sektorerne, og vi ser frem til samarbejdet de kommende år. Vi arbejder med faste teams i hjemmeplejen og plejecenterråd på plejecentrene, vi er godt i gang. Vi ved også, at omstillingen kan rejse spørgsmål. Hvordan sikrer vi, at lovens mål omsættes til konkret værdi for de borgere, der har behov for hjælp. Det bliver også her vigtigt med dialog.

Jeg glæder mig over, at vi allerede er langt i Svendborg Kommune. Og så ser jeg frem til, at vi i samarbejde med vores lokalpolitikere, Seniorrådet, plejecenterråd, civilsamfundet, ja alle gode samarbejdspartnere, finder gode, faglige og professionelle løsninger for borgerne i Svendborg Kommune.

Sammen om fremtiden

Reformer som disse kan lyde store og komplicerede, men bag ordene gemmer sig noget helt enkelt: en ambition om, at vi som samfund bedst muligt tager hånd om hinanden. Det vil vi på ældreområdet fortsat arbejde for.

Jeg tager hul på 2025 med håb, engagement og fokus på de muligheder, reformerne kan bringe.

Godt nytår



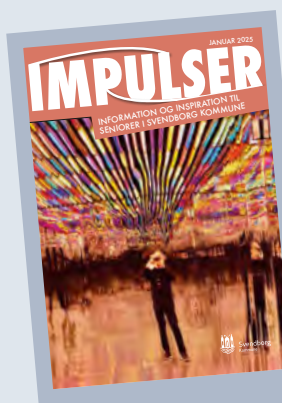
Masterplan for Fremtidens Ældrelev

I foråret 2025 skal Senior-, Social- og Sundhedsudvalget godkende Svendborg Kommunes Masterplan for Fremtidens Ældrelev.

Masterplanen er en langsigtet, retningssættende plan for de indsatser, vi prioriterer på ældreområdet i Svendborg Kommune.

I efteråret 2024 inviterede vi alle interesserede til et borgermøde, hvor vi drøftede Fremtidens Ældrelev i Svendborg Kommune. 370 tilmeldte dukkede op til en dag med oplæg fra ældreområdet og et inspirerende indspark fra Christine Feldthaus. I pausen spurgte vi jer, hvad der er vigtigt for jer, når I bliver ældre. Det kom der mange gode snakke og forslag ud af. Og på baggrund af jeres forslag og den nyeste viden inden for ældreområdet, har vi opdateret Masterplanen.

Tak for jeres mange gode forslag og ideer. Fremtidens Ældrelev skaber vi sammen.



Vil du hellere læse Impulser elektronisk?

Ønsker du at læse bladet elektronisk og ikke modtage det i postkassen, så skriv en mail til: maria.bernhard@svendborg.dk

Impulser kan læses på www.svendborg.dk/impulser

Noget trykkede mig, derfor gik jeg en lang tur i naturen!



Tekst og foto af
Palle Christiansen.

Ovenstående citat kom fra en senior, som jeg havde spurgt: "Hvad kan naturen gøre for dig?". Han havde nemlig også fundet ud af, at naturen har en rensende og lægende indvirkning på menneskets sind. At naturen altid er til rådighed for ham!

Det er lige meget, om du er ung, senior, eller et sted midt imellem, så giver naturen dig ro til at tænke over livet. Du kan sidde i stille glæde og betragte en vibe, og bare nyde at være til. Men du kan også løse op for nogle problemstillinger, som synes uløselige for dig. Så er naturen måske også en fantastisk sparringspartner. Du kan få styr på mange ting ved at sidde på en bænk ved en skovsø og reflektere over tilværelsen. Nyde nuet i dens skønhed og lade naturens renhed strømme ind i dit sind.



Få selv inspiration til at komme ud i naturen. Træer, buske og blomster er en del af naturens livsytringer!

Jeg spurgte nogle medlemmer af Svendborg Seniorakademi, hvad naturen kunne gøre for dem. Her er nogle af deres svar:

"Jeg elsker at sidde ved vandet og høre bølgerne skvulpen.

Mit foretrukne sted er ved Lille Eng, hvor jeg kan sidde og kigge over på Tåsinge.

"Jeg morer mig tit ved at stå ved Hvidkilde sø og se fasanernes kluntede flugt.

"Skoven er mit foretrukne sted. Her er naturen autentisk og der er intet menneske, som modsiger én.

"Det gør mig altid glad at studere fiskehejrene i Christiansminde.

Det er meget individuelt, om man vil opleve naturen i ensomhed, eller i selskab med andre. Det er lidt af en temperamentssag. Vejret kan være en vigtig faktor, men naturen rummer oplevelser i alle slags vejr.





God motion og frisk luft gør os begge glade...

Det er nøjagtigt 10 år siden, at Preben Kongegaard gik på pension som brugsuddeler i Stenstrup Brugs. Han har haft samlet 30 år som brugsuddeler i sit arbejdsliv.

At vandre i naturen giver i dag Preben og Jette Kongegaard så utroligt mange oplevelser og glæder. Preben fortæller: Vandreturene i naturen giver en ekstra bonus på grund af den vigtige motion, vi får. Det er med til at holde "kadaveret" i gang. Faktisk går vi lange ture 4 – 6 gange om ugen. Af 4-5 kilometers længde.

Det giver altid en ekstra hyggedimension at have kaffen med på turen.

Preben og Jette har flere lokale steder, hvor de foretrækker at få deres naturoplevelser.

Et af dem er vandreture i Sankt Jørgens Park. Her nyder de synet af ænderne i den lille sø. Og udsigten over Svendborgsund. Nogle gange fortsætter de til Strandhuse ad Øhavsstien.

En anden favorittur hos ægteparret går ud forbi Ege-

*Preben og Jette
Kongegaard på
en af deres dejlige
vandreture.
Privatfoto.*



skov Slot og til Egeskov Mølle. Her er dejlig plan asfalt at gå på, tilføjer de.

Men også ture langs Christiansmindestien og i Christiansmindeskoven er populære hos ægteparret. Kun et styrtende regnvejr kan dæmpe lysten til vandreture. Et kraftigt blæsevejr kan ikke stoppe os, siger Preben Kongegaard.

Preben Kongegaard oplevede også naturen på en anden måde som yngre. Han har løbet 6-7 halvmaraton. Preben: At løbe i naturen giver en lige så vidunderlig naturoplevelse. For naturen er bare vidunderlig! Jeg løb mit sidste halvmaraton i 2016. Det var "Broløbet" ved Rudkøbing. En 21 km lang naturoplevelse.

*Få selv inspiration
til at komme ud i
naturen.*





Seniorrådet informerer



*Tekst af Marianne Horstmann,
næstformand Svendborg
Seniorråd*



*Og Karen Strandhave,
Formand i Seniorrådet*

Seniorrådet i Svendborg Kommune har 12 medlemmer, der vælges for en 4 års periode, samtidig med kommunalvalget. Nuværende seniorråd har fungeret i 3 år, og der er valg igen i november 2025.

Seniorrådet er høringspart i alle politiske beslutninger der vedrører alle +60 årige, ligesom rådet selv tager relevante/aktuelle problemstillinger og emner op.

Vi bruger vores forskellige menneskelige, faglige

og politiske erfaringer og kompetencer i arbejdet i Seniorrådet.

Vi gør en forskel:

Seniorrådet oplever, at vi bliver taget seriøst, og vores synspunkter bliver hørt. Vores høringssvar kan påvirke politiske beslutninger, især når det gælder nye initiativer og tiltag.

Seniorrådet varetager blandt andet:

- Drøfter dagsorden til de månedlige møder i Senior-, Social- og Sundhedsudvalget
- Tager stilling til og udarbejder høringssvar, læserbreve og facebook opslag
- Orienterer os i dagsordener og referater fra øvrige politiske udvalg
- 2 årlige møder med Senior-, Social- og Sundhedsudvalget, og 1 årligt møde med formænd for øvrige udvalg
- Deltager i Plejecenterråd på alle kommunens plejecentre
- Med i smagspanelet på Det Gode Madhus, og redaktion af "Impulser"
- Deltager i det Regionale Ældreråd, og underudvalg
- Medvirker i revision af Frivilligpolitik, Fremtidens Ældrelev, nyt plejecenter og Boformer
- Ad hoc deltagelse i relevante arbejdsgrupper, fyraftensmøder, borgermøder, følgegrupper, udbudsgrupper
- Problematik vedr. Borgerservices placering på Biblioteket
- Igangsat samarbejde med Kultur og Fritid ift. mere liv på plejecentre
- Deltager i nationale kurser/møder/konferencer

KANDIDATER TIL VALG TIL SENIORRÅD I 2025

18. november er der valg til Seniorrådet i
Svendborg Kommune

Alle der er over 60 år og har bopæl i
Svendborg Kommune kan stille op til valget.

STIL OP TIL
VALG

FORVENTNINGER TIL KANDIDATER:

Seniorrådet opfordrer interesserede kandidater til at stille op til valget i november. Seniorrådets erfaring er, at vælger man at stille op, skal man "brænde for sagen" og være indstillet på, at der skal lægges et stykke arbejde, det er ikke nok blot at møde op til møderne.

Seniorrådet består af **12 folkevalgte medlemmer og er valgt for 4 år.** Rådet er et officielt høringsorgan ift. politiske beslutninger for seniorer og ældre. Arbejdet er frivilligt og ulønnet. Referater fra møderne kan ses på www.svendborg.dk. Søg på Seniorråd.

Kontakt

Har du spørgsmål til Seniorrådets arbejde er du velkommen til at kontakte formand for Seniorrådet Karen Strandhave på tlf. 29 47 96 10

Hvis du allerede ved, at du ønsker at stille op, kan du kontakte Maria Rudbæk Bernhard for yderligere information, tlf: 30 17 45 66 eller mail: maria.bernhard@svendborg.dk



Seniorrådet deltager blandt meget andet ved borgermøder i Svendborg Kommune. Her til borgermøde om Fremtidens Ældreliv i kommunen.



Holdet samlet i Centrum af Lissabon ved Praça do Comércio



De cykler derud af!

Tekst af Egon Sohnesen

Det er blevet meget populært at cykle, det gælder også seniorer.

Mange seniorer cykler for sig selv eller sammen i mindre grupper. I Svendborg Kommune er der gode muligheder for at cykle sammen i klubber og større fællesskaber. F.eks. har Svendborg Senior Idræt flere hold. Både hvor man cykler med og uden el. Udover det, er der også flere cykelfællesskaber/klubber blandt kommunens seniorer.

En af de klubber, er Svendborg Dream, som har eksisteret siden april 1996.

Det startede med, at 10 personer, primært tidligere fodboldspillere, hos hvem nogle af kroppens led ikke kunne klare fodbold længere. De begyndte derfor at cykle sammen. Det var den tidligere divisionsspiller Erik Mølgård, der tog initiativet og han var formand indtil sidste generalforsamling i 2024. Selvom den nuværende formand, Peter Krogsgård, også er tidligere fodboldspiller, er der ikke mange medlemmer i dag, der har haft noget med fodbold at gøre.

I starten kørte man aften og weekend. I dag hvor alderen er fra ca. 60 til 75 år, cykler man mandag,



Rytterne kører også i regnvejr.

onsdag og fredag formiddag. Der er en lille "ungdomsafdeling" hvor alderen er mellem 50 og 60, som kører på andre tidspunkter. Klubben har omkring 30 medlemmer og det har ligget stabilt i alle årene – på det seneste er der kommet flere nye til.

Sæsonen er fra omkring 1. april til efterårsferien og distancen på turene er på ca. 50 til 60 km, nogle gange lidt længere, med en fart hvor alle kan være med – som formanden Peter Krogsgård siger, "vi følges ad ud og hjem igen". Der er dog også lidt konkurrence ind imellem, i form af en lille "skiltespurt."

Ud over at cykle og få motion, er der også mange sociale arrangementer i klubben. Kagnetur hver fredag, flere længere ture med spisning – enten i løbet af



Kagnetur til V. Skerninge Bageren

turen eller som afslutning. Der er bowling og julefrokost.

Klubben har hen over årene også haft andre ture af forskellig længde – fra 2 til 9 dage. Medlemmerne har bl.a. været i Rom, Paris, Silkeborg, Harzen og Ærø.

I 2024 har 13 ryttere været i det sydlige og har kørt fra Sevilla, gennem Lissabon til Porto. Torben Hansen, der har været med fra klubbens start i 1996, var med på turen. Torben fortæller, at det var en utrolig smuk tur langs Atlanterhavet. Vi kørte i alt 1120 km fordelt på 9 dage. En tur med mange rundkørsler og en del højdemeter, hvor benene blev testet. I skrivende stund er man ved at planlægge sæsonen 2025.

Har man fået interesse for klubben, kan man læse mere på www.svendborg-dream.dk/



Forhenværende og nuværende formand

Hvad sker der når hjernen bliver skadet?

En Temaeftermiddag for pårørende, der ønsker at vide mere om følgerne efter en hjerneskade.

Er du pårørende til en, der har fået en skade i hjernen? Så er denne temaeftermiddag et tilbud til dig.

Der vil være undervisning om hjernen og hvad følgerne efter en skade kan være.

Der vil være rådgivning om den pårørendes muligheder i kommunalt, frivilligt og privat regi.

Endelig er der mulighed for at tale sammen med andre pårørende og dele erfaring og viden.



**Torsdag d. 27. marts 2025
kl. 15 - 17.30**

I Frivillighuset lokale 10
Frederiksgade 8, 5700 Svendborg
v/terapeut og
hjerneskadekonsulent

Der serveres kaffe/the og kage

Tilmelding senest
21. marts 2025
Mail: traening@svendborg.dk eller
tlf: 62 23 40 40



Svendborg Seniorakademi

Mødestedet for alle seniorer

Kære senior i Svendborg Kommune



Tekst og foto Palle Christiansen.

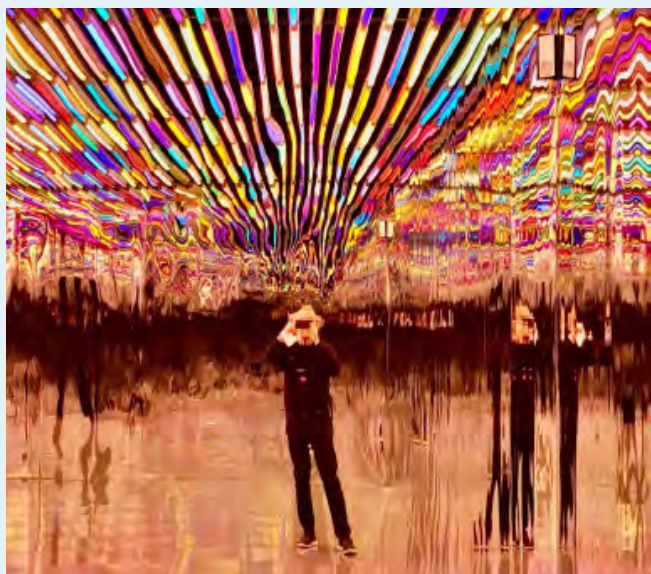
Tænk at have nogle af Svendborgs bedste budskaber til seniorer, og så er der næsten ingen der ved det! Ud fra denne filosofi udgiver Svendborg Seniorakademi's informationsgruppe på 5 personer et velskrevet Nyhedsbrev. Formålet er at give en bred information om, hvad der sker i Svendborg Seniorakademi. Nyhedsbrevet spejler de mange aktiviteter, primært til medlemmerne. Antallet af tilbud er imponerende.

Nyhedsbrev nr. 4 fra oktober 2024 er et godt eksempel på, hvor stor bredde der er på tilbuddene i foreningen. Nyhedsbrevet fortæller om, hvad der er oplevet i Akademiet, og hvad der vil være af tilbud til medlemmerne fremadrettet.

Her beskrives blandt andet sangeftermiddage og de aktive kulturgrupper, der tager Danmark rundt på udflugter ud til kulturelle steder, museer, kirker, m.v.

Livestreamede naturvidenskabelige foredrag

Svendborg Seniorakademis hyggelige lokaler byder også på de kendte livestreamede foredrag sendt fra Aarhus Universitet. Alle er velkomne til Livestream, også ikke medlemmer.



Trapholts særudstilling "Feel me".

Gode foredragsserier

Til foråret 2025 præsenteres en helt ny foredragssække med utroligt mange gode titler. Følg med på www.seniorakademiet.dk.

Vi hækler, strikker, hører opera, debatterer, tager på kulturudflugter. Og vi synger, taler engelsk, og underviser i historie. Og mange andre ting.

GØR DET TIL DIT NYTÅRSFORSÆT AT BLIVE KLOGERE PÅ VERDEN

Formand Birgit Munk Hansen har ordet:

Hvorfor gå i frø?

Det er da bedre at blomstre igen. Det er lige hvad du kan komme til, hvis du er medlem af Svendborg Seniorakademi. Her holdes din erhvervede viden og interesser levende og udvikles i sociale relationer. Det er stedet for de nysgerrige, debatlystne, videbegærlige, og for dig der gerne vil være i et trygt forum.

Tjek os ud på vores hjemmeside:

*Formand for
Seniorakademiet
Birgit Munk Hansen*



www.seniorakademiet.dk

Vi har et mangfoldigt program, hus og hjerterum!

Seniorbio i Scala

- januar til marts 2025

Kultur- og Fritidsafdelingen tilbyder i et samarbejde med Scala særforestillinger for efterlønnere, førtids- og folkepensionister. Vi kalder det Seniorbio.

Du kan hente omtale af filmene på biblioteket og du kan finde dem på Svendborg Kommunes hjemmeside

21. januar:
**DEN GULE
ENKE**

4. februar:
**VIKTOR MOD
VERDEN**

18. februar:
**DEN SIDSTE
REJSE**

4. marts:
**FULD AF
KÆRLIGHED**

18. marts:
KONKLAVE

**Fra januar til marts 2025 viser vi film
tirsdag eftermiddag kl. 13**

– se filmstrimmel for datoer:

En filmpakke med 5 film koster 250 kr.

Under forudsætning af, at der er ledige pladser, sælges der enkeltbilletter umiddelbart før hver forestilling.
Pris 75 kr.

Vi har sammensat en buket af fem meget forskellige film, hvor du får "feel good", stærk historie, dilemmaer, musik og drama

**Billetsalg (filmpakken) foregår i Scala:
Tirsdag den 14. januar kl. 13**

Der betales kontant.

Kl. 12.45- 13.00: Dørene åbnes og alle får et nummerlod (1 stk. pr. husstand).

Hvert lod giver ret til køb af 4 filmpakker.

Kl. 13.00: Billetsalget starter. Lodtrækning afgør hvilke numre, der ekspederes.

Hvis du er dårligt gående, bruger kørestol eller har brug for særlige hensyn i biografen, kan du inden billetsalget starter, forhåndsreservere billetter ved henvendelse til **Birthe Bergmann, tlf. 24 88 63 31** eller på mail birthe.bergmann@svendborg.dk

Engelskundervisning – gratis - uanset niveau

I efteråret 2024 startede et engelskhold i samarbejde med Forberedende Voksne Undervisning (FVU). Det blev så stor en succes, at der blev to hold. Og det er stadig en succes.

Undervisningen foregår i Seniorhus Skallen tirsdage formiddage og eftermiddage.

Hvis du vil på venteliste til de nuværende hold, eller til evt. nye hold senere, så ring til Birthe Bergmann, telefon 24 88 63 31





TILBUD I SENIORHUS SKALLEN, MØLLERGADE 99, SVENDBORG

Billard

Torsdage kl. 9.00 - 12.30

Kontakt: Pia Petersen, telefon 60 34 50 08

Bogbinding, Svendborg

Fredage kl. 10.00 - 12.00. Første gang 3. januar

Kontakt: Niels B. Termansen, telefon 62 22 15 16

Danske Slægtsforskere Sydfyn

Torsdage kl. 19, som regel i lige uger

www.slaegt.dk/sydfyn/. Første gang 9. januar

Kontakt: Hanne Nielsen, telefon 23 25 78 34 eller mail dssydfyn@gmail.com.

Hyggebridge, Ældre Sagen

Fredage kl. 10.00 - 13.00. Første gang den 10. januar.

Kontakt: Hanne og Henning Borup, telefon 62 23 14 47

Knipling, Ældre Sagen

Torsdage kl. 13.00 - 17.00. Første gang 9. januar

Kontakt: Astrid Hansen - telefon 51 29 07 21

L'hombre, Ældre Sagen

Mandage kl. 13.00 - 17.00

Første gang 6. januar

Kontakt: Keld Jensen, telefon 29 25 48 50

Håndarbejde

Tirsdays kl. 9.00 - 12.00. Første gang 3. januar

Kontakt: Anna- Lise Harndahl, telefon 27 90 78 24

Porcelænsmalere

Fredage kl. 12.00 - 16.00. Første gang 10. januar.

Kontakt: Merete Christensen, telefon 28 89 55 60

Senior Qigong

Tirsdays kl. 10.00 - 11.00

Første gang den 7. januar

Kontakt: Margit Lolk, telefon 30 54 13 73

Sy Fyns Quiltelaug

Tirsdays i lige uger fra kl. 19.00 - ca. 22.00.

Første gang 7. januar

Kontakt: Birthe Sander helst på mail

SyFynQuiltelaug@gmail.com, mobil 21 43 55 13

Thurø l'Hombre Klub

Onsdage kl. 18.30

Første gang 8. januar

Kontakt: Torben Duerlund, telefon 23 20 59 85

Tåsinge L'hombre Klub

Mandag kl. 18.30 - 22.30.

Første gang 6. januar

Kontakt: Hans Skov Mortensen, telefon 24 21 84 29

For nybegyndere og let øvede

Kontakt: Keld Johansen, telefon 24 20 54 33

Ældresagen IT

Første tirsdag i måneden kl. KL. 13 - 16.

Første gang 7. januar

Kontakt: Erling Schøn, telefon 22 51 36 92

Pårørenderådgiver i Svendborg Kommune



Er du pårørende til en med ned-sat funktionsevne psykisk, fysisk eller socialt? Så kan du få støtte og rådgivning af Lone Milling, der er pårønderådgiver i Svendborg Kommune.

Som pårønderådgiver kan Lone Milling tilbyde:

- Individuelle samtaler og rådgivning
- Hjælp til at få overblik over hvilke andre til bud og muligheder, der findes i kommunen

Både du, og den du er pårørende til, skal være over 18 år.

Det er gratis at benytte pårønderådgiveren.

Kontakt pårønderådgiver

Lone Milling på telefon 62 23 40 00

Aktivitetshuse i Svendborg Kommune



Strammelse Brugerlaug

Madsegyden 29, Tåsinge Tlf. 22 55 48 33.

Huset er åbent for medlemmer hver dag.

Der er mulighed for at benytte træ- og keramik værkstederne, og arbejde sammen med andre medlemmer.

Det kan være ved restaurering af møbler, keramik, strik eller syning og hvad der kommer af ønsker. Der er ikke undervisning, men vi hjælper hinanden. Har du en god ide, så kontakt os.

Materialer er din egen udgift. Du kan også være med til at spille billard, petanque eller kort.

Sang sidste fredag i måneden - se i program..

www.strammelse-brugerlaug.dk

E-mail: formand@strammelse-brugerlaug.dk



Seniorværkstederne i Svendborg

Ndr. Ringvej 18, Svendborg. Tlf. 62 22 95 69.

Seniorværkstederne er åbne mandag - fredag kl. 9-13. Flere aktiviteter til kl. 16.

Aktiviteterne i de mange værksteder spænder vidt, og er i stadig udvikling - bliv inspireret på vores hjemmeside. I værkstederne er man velkommen til at fremstille eller reparere ting til eget brug. Kom forbi og få en uforpligtende rundvisning.

www.senior-vst.dk

E-mail: kontoret@senior-vst.dk



Svendborg Seniorakademi

Ørkildsgade 21, Svendborg, Tlf. 30 69 37 67.

Her er et stort udbud af undervisning, foredrag, studie- og debatgrupper, om mange forskellige emner som f.eks. IT, kunst, kultur, filosofi, musik og naturvidenskab.

Kursusprogram findes på hjemmesiden. Hvis du har emner, du gerne vil undervise i eller viden, du gerne vil dele, hører vi gerne fra dig.

www.seniorakademiet.dk

E-mail: kontor@seniorakademiet.dk



Seniorhus Skallen

Møllergade 99, Svendborg. Tlf. 21 72 77 13

Seniorhus Skallen er et handicapvenligt kommunalt aktivitetshus for seniorer og førtidspensionister.

Huset kan bruges af foreninger, klubber og grupper i målgruppen. Der foregår mange aktiviteter fra møder, foredrag, håndarbejder til billard og dans.

For nærmere oplysninger ring eller kig ind på kontoret tirsdag og onsdag kl. 10-11, samt torsdag kl. 12-13

www.skallen-svendborg.dk

E-mail: skallen@nypost.dk

DANS

Danseklub 89

Seniorhus Skallen,
Møllergade 99
Mandag 18.45 - 21.45

Kontakt: Birthe Christensen,
telefon 24 27 35 24

Danseklubben Enigheden

Seniorhus Skallen,
Møllergade 99
Onsdag kl. 18.30 - 22.00

Kontakt: Inge-Lise Rasmussen,
telefon 30 59 39 45

Danseklubben Flora

Multihuset, Gl. Skårupvej 3
Onsdag kl. 18.30 - 21.30
To gang pr. måned danser vi
til levende musik.

Kom og dans med os
(Det koster 100 kr. pr måned)
Kontakt: Inge Lise Andersen,
telefon 28 83 47 62 eller
mail: ila49@mail.dk

Gudbjerg Folkedansere

Gudbjerg Skole, Byvej 11,
5892 Gudbjerg
Mandage 19.30 til 22.00
Første gang den 6. januar

Kontakt: Anne Sigurdardottir,
telefon 41 18 69 12



NØRKLEGRUPPER

Røde Kors Nørklegruppe, Svendborg

Seniorhus Skallen, Møllergade 99, 1. sal.
Torsdag kl. 9.30 - 11.30.

Første gang den 9. januar 2024
Kontakt: Anne Marie Jensen,
telefon 51 16 72 94

Røde Kors Nørklegruppe, Gudme

Landevejen 124, Oure. Tirsdag kl. 13 - 16.
Første gang den 7. januar 2024

Kontakt: Mai Britt Simonsen,
telefon 21 73 07 29

Folkekirkens Nødhjælps Nørklegruppe, Svendborg

Seniorhus Skallen, Møllergade 99.
Tirsdage kl. 10.00 - 16.00.
Første gang den 7. januar 2024
Kom og vær med.

Kontakt: Dorte Jørgensen,
telefon 21 68 98 75



LÆSEKREDS

Menighedshuset Sct. Nicolai Kirkestræde 3

Sct. Nicolai Læsekreds mødes en
gang om ugen, et par timer om eft-
ermiddagen.

Kontakt: Birgit Tjalve
telefon 61 86 34 83.

SINGLE- OG VENSKABSKLUB

**Vi mødes på Færggården hver den
3. fredag i måneden til fællesspisning.**

Derudover har vi 1-2 arrangementer hver
måned, det kan f.eks. være museumsbesøg,
gåture og kulturelle oplevelser.

Vi er alle 60+ årige

Kontakt: Bente Rasmussen, mobil 26 62 15 94.
Mail: bentestenmann@yahoo.dk

KUNSTGRUPPEN:

**Færggården. Fra september til maj
Mandage kl. 9.00 til 12.30.**

Vi maler sammen. Der
er ikke undervisning,
men vi inspirerer og
hjælper hinanden.

Kontakt: Anne Pedersen
telefon 29 82 80 48.



Når jeg bliver gammel”...



Tekst af Egon Sohnesen

Mange kender sikkert sangen, som Peter A. G. Nielsen fra Gnags skrev helt tilbage i 80'erne.

Teksten er en opfordring til at gøre noget ved alt det, som mange måske frygter ved at blive gammel. Sangen siger også, at det for sent at gøre noget ved det, når man ikke længere har energi og overskud til det. Det er noget af det som Svendborg Seniorråd tænker over. Nedenfor følger nogle af de ting, - der kan være mange flere, - som er en god ide at tænke på i god tid før ”man bliver gammel”.

Hvor skal jeg bo som ældre?

Skal jeg bo i leje- eller ejerbolig, skal det være seniorbolig, lejlighed, mindre hus eller?

Bor man i eget hus, der måske er blevet for stort, melder spørgsmålet sig – skal man blive boende og få hjælp til alt det praktiske? Skal man købe et mindre, ældrevenligt hus? Leje et mindre hus? eller flytte i lejlighed?

Man skal tænke nogle år frem i tiden, for pludselig kan det blive for uoverskueligt, og så er det ikke sikkert, at man lige kan få den bolig, man gerne vil have.

Mange siger: ”Udlejningshusene er alt for dyre”. Her skal man tænke på: Kan man få boligydelse? Er omkostninger til lys og varme mindre end i det store hus/lejlighed? Har man en ”friværdis” i sit hus, som

man kan bruge til at forsøge sit liv som ældre med, ved f.eks. at bo i noget mindre, nyere og ældrevenligt, selvom huslejen måske er højere.

Et råd kunne være at finde ud af, hvor man gerne vil bo og på boformen. Tag for eksempel en snak med pårørende, venner og din bankrådgiver om, hvad der er muligt.

Fuldmagter

Noget, der også er vigtigt at tænke på, er at oprette en fuldmagt. Grunden til at man skal oprette en fuldmagt er, at andre ikke bare kan handle på dine vegne i forskellige juridiske forhold – heller ikke som nærmeste pårørende. Det gælder f.eks. i forhold til at underskrive lejekontrakter, tale med myndigheder, sælge hus, betale regninger i banken, se journaler m.v.

Flere former

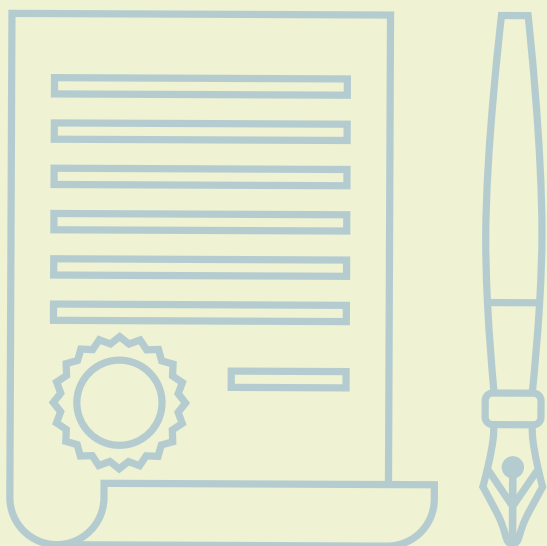
Der findes flere former for fuldmagter – f.eks. bankfuldmagt, digital fuldmagt, pårørende fuldmagt og fremtidsfuldmagt. Til fremtidsfuldmagten er der lovmæssigt fastsat en række specifikke krav til oprettelse m.v og den opbevares i Fremtidsfuldmagtregistret.

Pårørendefuldmagt kan vedrøre økonomiske og personlige forhold. Der er forskellige krav til, hvordan fuldmagterne skal udfyldes og hvordan de skal opbevares. Digitale fuldmagter giver pårørende adgang til at handle på ens vegne i en række selvbetjeninger fra offentlige myndigheder.

Du kan læse meget mere om fuldmagter på f.eks. ael-dresagen.dk eller på Borger.dk.

Man kan få telefonisk råd hos Ældre Sagens jurister, eller på de telefonnumre, der findes på Borger.dk. Man kan også kontakte en advokat.

Også vedr. fuldmagter, er det en god ide at oprette disse, før man tror det er nødvendigt – hellere i dag end i morgen, da ingen ved, hvad dagen i morgen bringer.



Dans - dans - dans



Motion, balance, rytme, fællesskab
- det handler om dans – uanset om det er folkedans, seniordans, zulates eller ballroom dance

Tekst af Inger Hager

- Så er det damen, der går over og henter herren! Og straks går damerne over og henter herrerne, og dansen er i gang. Det er folkedanserne, som Jytte Brændgaard giver instruktioner.
- Jeg kan godt lide musikken, og det er hyggeligt at træffe andre og være i et fællesskab, siger Bente Littau-Jensen, 80 år. Og tilføjer:
- Jeg kom i gang med dansen, da jeg mødte Nina, forklarer hun, der nu har danset i 10 år. Nina Rosenkjær er holdleder for folkedansen.
Til dansen er der levende musik, nemlig Henning Vilhelmsen på harmonika og Karen Nielsen på klaver.

Noget for ben og hoved

Da Jens Ingemann Jensen, nu 75 år, holdt op med at arbejde, skulle der ske noget.



Gerda Poulsen og Jens Ingemann Jensen nyder folkedansen. Foto: John Svensson



*På zulates-holdet er Susanne Wiingaard i sit es (forrest).
- Musikken hjælper meget på en gråvejrsdag, siger hun.
Foto: John Svensson.*

- Det her er dejligt. Det er en sjov form for motion, noget både for ben og hoved, siger han.
Måske er der også en anden årsag til, at Jens Ingemann Jensen kan lide at gå til folkedans. Mændene er i mindretal. Er det så ikke en idé at få flere mænd med, bliver han spurgt.
- Nej, jeg har det så godt her, svarer han med et skælnsk smil, og latteren breder sig blandt danserne. Måske føler han sig lidt forkælet af damerne på holdet.
- Nu er det cha-cha-cha - én og to. Det er instruktør Karin Bondes klare stemme, der sætter deltagerne i sving med zulates, der er en kombination af Zumba og Pilates, også en af mange aktiviteter, som Svendborg Senior Idræt tilbyder.

Også bolde og elastikker

- Den gode musik betyder, at vi får rørt mange muskelgrupper i kroppen, fortæller Birgit Mørup, 66 år. Hun har gået til zulates i tre år.
I slutningen af undervisningen instruerer Karin Bonde i øvelser med bolde og elastikker.
- De øvelser er gode og betyder, at det hele ikke udelukkende er dans, fastslår Birgit Mørup.
Uanset hvilken form for dans, der foregår, skifter stemningen mellem koncentration og latter.



Når Marianne Jørgensen danser på ballroom-holdet, er det som at svømme hen i musikken, mener hun. Foto: John Svensson.

Også når deltagerne på et hold i ballroom-dans er i gang. En af dem, Marianne Jørgensen, 64 år, udtrykker det "som at svømme hen i musikken." Det er oplagt, når valsetonerne strømmer ud i lokalet.

- Det er rigtigt sjovt. Vi har det så godt sammen, siger hun, og fortsætter: - Mine lændesmerter er væk. Hun arbejder stadig, men på deltid.

Slipper aldrig dansen

Det betyder ikke noget, at ballroom-danserne har en vidt forskellig erfaring i dans. Lilly Lensfeldt, 70, har tidligere levet af at være balletdanser. Nu nyder hun at være med på ballroom-holdet.

- Jeg har søgt efter en niche, der giver mening for mig. Løb er ikke noget. Men her får jeg det dejligt. Vores instruktør Karin Bonde underviser meget struktureret med god koreografi. Så er jeg lige i mit es, fortæller Lilly Lensfeldt.

En anden af ballroom-danserne, Susanne Wiingaard, 62, fortæller, at hun aldrig slipper dansen. Men hun har også tidligere danset både standard, latin og jazzballet.

- Jeg elsker at danse. Jeg går også til jumping fitness. Musikken hjælper utroligt på en gråvejrsdag, siger Susanne Wiingaard, som arbejder to dage om ugen.

Får pulsen op

Tyge Lind, 75, der også er på holdet, siger, at dansen

giver glæde, men han lægger også vægt på noget andet.

- Bevægelsen får pulsen op, og vi får brugt hjernen, når vi skal huske dansetrinene, fastslår han.

Motion, musikken og fællesskab. Det er noget, som Emmy Madsen, 88 år, på seniordans-holdet lægger vægt på.

- Vi bliver i godt humør og har det så godt, når vi går hjem, fortæller hun, som siden 1995 også har været med i en danseklub i Skallen.

Ligesom nogle andre skulle Gundhild Feddersen på 89 finde på noget andet, da hun for mange år siden holdt op med at arbejde. Så hun gik til gymnastik og folke-dans. Nu er hun med på Seniordanse-holdet.

Komme uden partner

- Jeg ville også lære nogen at kende. Og vi har det dejligt her, siger hun, som også svømmer to gange om ugen. Hun understreger også, at det er rart, at man kan komme uden partner.

Det er tydeligt, at seniordanserne også nyder musikken, når "When I'm Sixtyfour" (en Beatles-melodi) og "Kiss Me Quick" med Elvis Presley lyder ud i lokalet. En anden deltager, Rigmor Christensen, har danset siden 2013.

- Jeg kom bare og kiggede på, men så blev jeg hængende, fortæller hun, inden hun igen glider ind i dansen.



Hos seniordanserne er "Kiss Me Quick" med Elvis Presley en klar favorit, her Gundhild Feddersen (forrest t.v.) og Emmy Holm Madsen (forrest t.h.). Foto: Allan Holm

Svendborg Senior Idræt

Svendborg Senior Idræt har et væld af forskellige tilbud til forskellige interesser og aktivitetsniveau, ude og inde, sæsonhold og lejlighedsvis pop up hold, hvor nye aktiviteter prøves af.

Du kan læse mere om alle tilbuddene på

www.svsi.dk, hvor du kan finde yderligere informationer om alle aktiviteterne, og hvor du også kan tilmelde dig.

Du kan også ringe på 22 92 57 00 mandag til torsdag kl. 10-12.



Sygeplejeklinikker i Svendborg Kommune

Tirsdag d. 1. oktober 2024 slog Svendborg Kommune dørene op for en ny sygeplejeklinik beliggende i Wandallshaven. Med Sygeplejeklinik Wandallshaven har Svendborg Kommune nu seks sygeplejeklinikker placeret runderomkring i kommunen.



Tekst af Mathias Stensbo-Smidt

Med åbningen af Sygeplejeklinik Wandallshaven bliver det muligt for endnu flere borgere at benytte sygeplejeklinikkerne. Det er nemlig sådan, at sygepleje i Svendborg Kommune som udgangspunkt tilbydes i en sygeplejeklinik. De borgere, der ikke har mulighed for at komme i sygeplejeklinikken, modtager sygepleje i eget hjem.

I sygeplejeklinikkerne kan du bl.a. få hjælp til behandling af sår, måling af blodtryk og hjælp til medicin.

Der er flere fordele ved at modtage sygepleje i en sygeplejeklinik:

Karsten på 74 år er kommet i sygeplejeklinik igennem flere år, hvor han bl.a. har fået hjælp til behandling af sår. Karsten tager ugentligt cyklen til og fra klinikken og oplever sygeplejerskernes behandling som både kompetent og effektiv. Én af de bedste ting ved



Sygeplejeklinik Wandallshaven.



Laila Rudbæk Larsen, sygeplejerske i Sygeplejeklinik Wandallshaven, i klinikken, hvor hun er klar til at tage imod borgerne.

at modtage sygepleje i klinikken er ifølge Karsten, at han præcis ved, hvornår han skal behandles, og at han derfor ikke skal vente derhjemme på, at hjemmeplejen kommer.

Janne på 72 år er kommet i sygeplejeklinik i et par måneder som følge af komplikationer efter en indlæggelse på sygehuset. Janne tager i klinikken hver anden dag og har kun oplevet smilende og dygtige sygeplejersker. Janne lægger, ligesom Karsten, vægt på hvor fleksibelt det er at komme i klinik og hvor der sjældent er ventetid.

Vi bestræber os på at give alle borgere med behov for sygepleje samme gode oplevelser, som Karsten og Janne har haft med sygeplejeklinikkerne.

Vi byder nyeste medlem af sygeplejeklinikfamilien i Svendborg Kommune velkommen.

Kontakt

Har du endnu ingen tilknytning til en af sygeplejeklinikkerne eller har du et overordnet spørgsmål til sygepleje i kommunen, kan du kontakte hjemmeplejens områdekontorer med spørgsmål.

Områdekantor **Øst**, telefon 62 23 43 63
Områdekantor **Vest**, telefon 62 23 40 00

SYGEPLEJEKLINIKKER I SVENDBORG KOMMUNE

Kommunen yder sygepleje til alle kommunens borgere. Det er din egen læge, speciallæge eller sygehuset, der henviser dig til sygepleje. Sygepleje kan være hjælp til medicin eller pleje af et sår.

Sygepleje kan ydes til alle borgere i Svendborg Kommune, døgnet rundt – året rundt. Sygepleje er hjælp til dig, som er hjemme, men stadig har behov for hjælp til behandling af sår, måling af blodtryk eller hjælp til medicin.

Sådan får du sygepleje

Du henvises til sygepleje af egen læge, en speciallæge eller sygehuset. Når du er henvist, får du en tid på en af kommunens seks sygeplejeklinikker. Her vil sygeplejersken lave en faglig vurdering og sammen med dig lægge en plan for det videre forløb.

Sygeplejeklinikkernes åbningstid

Alle kommunens sygeplejeklinikker har åbent for borgere fra 7.00 - efter aftale alle ugens dage samt i weekender og på helligdage.



6 sygeplejeklinikker i Svendborg Kommune

Tåsinge

Stenstrup

Aldersro (Svendborg midtby)

Byskoven

Gudme

Wandallshaven

Kørsel for borgere med demens

Borgere, der bor i eget hjem og har en demensdiagnose, kan søge om hjælp til deres kørsel. Kørslen foretages af FynBus/Flextrafik og kan bruges til fritidsformål, f.eks. besøg hos venner og familie, indkøb, kulturelle og sociale aktiviteter mv.

Hvem kan få kørsel?

Du kan få bevilget kørsel, hvis du bor i eget hjem og har en demensdiagnose, som betyder, at du ikke selv er i stand til at køre bil eller anvende almindelige offentlige transportmidler.

Ordningen er et alternativ til den almindelige kollektive transport og kan f.eks. benyttes, når du skal besøge familie eller til fritidsaktiviteter.

Det er FynBus, som varetager kørslen, og kommunen, der visiterer til ordningen. Der kan være tale om samkørsel, hvor andre borgere samles op på vejen, men du betaler kun for længden af din egen tur.

Har du brug for en ledsager?

Du kan få en ledsager med på rejsen, hvis du har svært ved at orientere dig eller har brug for støtte og hjælp til struktur under en aktivitet eller under et familiebesøg. Der kan bevilges op til 15 timers ledsagelse om måneden.

Pris

Du betaler selv en mindre del af kørslen, mens Svendborg Kommune finansierer størstedelen. Prisen afhænger af turens længde, og du får derfor oplyst prisen, når du bestiller din tur.

- Det koster mindst 45 kr. og højst 170 kr. for en rejse.

- Er din rejse på mere end 10 km., betaler du 4,50 kr. pr. ekstra km.

Du kan betale online, når du bestiller, via en månedlig faktura eller kontant ved rejsens begyndelse.

Skal du længere væk?

Ved kørsel længere væk fra Fyn, Langeland eller Ærø arrangeres togrejse, som du selv betaler for. Ved tur med Ærøfærgeren betaler du selv for færgebillet.

- Du køres til og fra stationerne.
- Hvis der er ledsager med, betaler du for ledsagers færgebillet.

Hvordan bliver man godkendt til flex-trafik?

Du skal udfylde et ansøgningsskema, som du kan hente på Kommunens hjemmeside www.svendborg.dk. Søg på 'kørsel demens'.

Du kan også kontakte Demenscenter Sydfyn, der kan hjælpe dig med ansøgningen.

Hvordan bestiller jeg en rejse?

Når du er blevet godkendt af Svendborg kommune til flex-trafik kan du bestille kørsel via FynBus.flextrafik.dk eller appen "Flextrafik". Du kan også bestille via telefon.

Vil du vide mere?

Du kan få hjælp til udfyldning af ansøgningsskemaet og bestilling af kørsel i Demenscenter Sydfyn, Hulgade 9, 5700 Svendborg.

Har du spørgsmål eller vil du vide mere om kørselsordningen kan du kontakte medarbejderne i Demenscenter Sydfyn på tlf. 21 47 65 17 eller 29 65 70 23.

Du kan også kontakte Flextrafik på tlf. 63 11 22 55 samt læse mere om Flextrafik på: www.fynbus.dk/flextrafik



Svendborg
Kommune



Plejecenterråd



Kommunernes Landsforening og Danske Ældreråd kom i marts 2023 med en anbefaling om, at kommunerne etablerer Plejecenterråd på landets plejecentre.

Tekst og foto af Egon Sohnesen

Senior-, Social- og Sundhedsudvalget i Svendborg Kommune besluttede i juni 2023 at implementere plejecenterråd på kommunens plejecentre pr. 1. januar 2024.

Formål

Et plejecenterråd er et rådgivende og medbestemmende organ, som har til opgave at fremme beboernes trivsel og velfærd på plejehjemmet. Plejecenterrådets rolle er at sikre, at beslutninger om plejecentrets drift og daglige aktiviteter tager hensyn til beboernes ønsker og behov.

Ved at inddrage det lokale erhvervs- og kulturliv får plejecentret mulighed for at styrke samskabelsen og samarbejdet i lokalområdet. Det kan være med til at skabe innovation og udvikling på plejecentret, hvor f.eks. det lokale foreningsliv kan tænke i alternative løsninger med bygninger, event m.v. til gavn for borgere i nærmiljøet og beboere på plejecentret.

Sammensætning

Der er etableret et plejecenterråd på hvert plejecenter. Rådet sammensættes f.eks. på denne måde: 1-2 beboere, 1-2 pårørende, 1 medarbejderrepræsentant, lederen på plejecentret, 1 person udpeget af kommunens Seniorråd, samt 2-4 personer fra lokalsamfundets forenings- og kultur- og eller erhvervsliv. Man bliver valgt for en 2-årig periode.

Tidligere havde man på Svendborg Kommunes plejecentre et Bruger-pårørenderåd som bestod af 2-3 beboere, 2-3 pårørende og lederen af plejecentret. Det nye er således den øgede inddragelse af civilsamfundet.

Muligheder

På Ådalens Plejecenter i Vejstrup har man etableret et råd. Valgmenighedspræst Anders Karlsen og formanden for Ådalens Venner Karin Hansen er med i rådet. Her arbejder man bl.a. sammen med Forsamlingshuset og arrangerer bl.a. sangeftermiddage. På Ådalens har mindre grupper mulighed for at benytte fællesrummet i bestemte tidsrum, under hensyntagen til, at det er beboernes hjem.

På Tåsinge Plejecenter er der også muligheder for, at civilsamfundet kan låne lokaler, det kunne f.eks. være en kortklub, øvelokale til musikere eller kor, læsegrupper, øvested for revy/dilettant, pop up udstillinger eller andet. På Tåsinge Plejecenter er der allerede mange aktiviteter.

Der er etableret plejecenterråd på alle 15 plejecentre i Svendborg Kommune. Kultur-, forenings- og erhvervsliv er repræsenteret på forskelligt niveau i de enkelte Plejecenterråd. Har man lyst til at være aktiv i et råd eller benytte sig af lokalerne, kan man kontakte det plejecenter, som er i ens nærområde.



Mange slags Mælk

Tekst af Marianne Mølsted

Hurra! Børnebørn på ferie! Ja ja – vi skal have pandekager med is og boller og pålægschokolade. Mon man kan få jordbær?

Jo, jeg skal nok huske at købe mælk til dem. Moderen sukker tungt "du må hellere spørge dem, hvilken slags de vil have: "Det skal jeg nok finde ud af" Og tænker: "Man må kunne læse det på flaskerne!"

Og så ser jeg undrende på alle de kartoner, som købmanden har bag glaslågerne. Det er lige før, jeg opgiver... Havremælk. Mon det er til heste? Rismælk. Der er da ikke mælk i ris? Hvem tror på det? Mandelmælk. Hmm, hvordan mon man får mælk ud af mandler? Soyamælk. Det er nok til sovs.

Er der ikke almindelig mælk? Sådan noget som en kone med forklæde malker ud af en ko: Der er da sommetider køer på marken ved skoven. Her er jersymælk. De køer giver mælk med høj fedtprocent. Det må smage godt på jordbær, hvis man kan få dem på denne årstid.

Det var nu lettere i gamle dage. Jeg blev sendt ned fra 2. sal til mælkeemanden, når vi hørte hans klokke. Så fik jeg en humpel rugbrød til hesten og en kande til mælken, som han tappede fra en junge. Forhåbentlig

fyldte han ikke kanden så meget, at det løb ovenud, så jeg skulle vaske trappetrin bagefter.

Så kom der flasker. Først kom de klare, så man kunne se fløden i toppen af flasken. Uh de flasker skulle rystes meget. Så kom de brune. Mon de nu var vasket godt nok, inden mælken kom i? Og hvis det var frostvejr, så kunne fløden fryse, så kapslen blev løftet til stor fornøjelse for frysende gråspurve, der prikkede hul, så de kunne få lidt fløde.

Men hvis mælken skulle "sættes op" til tykmælk eller der skulle laves rygeost, drog min mor med mig på bagagebæreren ud til nærmeste gård, for den slags kunne kun laves af rigtig mælk. Den fik så en sjat kærnemælk hældt i, og skulle stå lunt til den blev tyk. Og uhm. Vi spiste det med ristet rugbrød og puddersukker.

Mælk har altid været et vigtigt fødemiddel – specielt for børn, der voksede. Ikke alle havde råd. Det kunne man se på de børn, der havde sorte "ormstukne" tænder. Det ser vi heldigvis ikke mere. Men mælken steg: i 1967 endda med 8 øre til 1,25 for en liter. Alligevel kunne der godt blive råd til flødeskum om søndagen. Det hentede vi unger før middagen i ismejeriet, hvor de havde en kæmpe elpisker. Vi havde en skål med hjemmefra og et stykke madpapir, som blev lagt over, når vi balancerede hjem med det til citronfromagen. Så stod vi foran gadedøren og råbte, til en barmhjertig voksen kom og lukkede op, for vi turde ikke give slip på madpapiret over flødeskummet.

I dag er der mange alternativer. Og det er godt for kloden og klimaet. Men jeg håber, køerne stadig vil være en del af Danmark. Der er både kalk og D vitamin og meget andet sundt i deres mælk – og tænk på al det, man kan forarbejde mælken til. Ost og smør, alle de mange slags mælk – og ikke mindst is. Man kan da ikke forestille sig en sommerdag uden en isvaffel, der lidt forsigtigt smelter ned ad hånden, så man må slikke dråben op, inden den rammer ens kjole.

Men jeg tror, jeg sender de feriebørn op i supermarkedet. Så kan de selv vælge den mælk, de vil have. Det er vist nemmest.



KOMMUNALE TILBUD

GENOPTRÆNING

Trænende terapeut, Telefon 62 23 40 40
Mandag-torsdag:
kl. 8.00 - 10.00 og kl. 13.30 - 14.30
Fredag: kl. 8.00 - 10.00
mail: traening@svendborg.dk
www.sundhed.svendborg.dk

SUNDHEDSHUS SVENDBORG

Hulgade 9, telefon 62 23 40 25

HJÆLPEMIDLER SOM F.EKS. ROLLATOR, KØRESTOL M.M.

Hjælpemiddeltherapeuter
Mail: socmyn@svendborg.dk
Telefon 62 23 40 00 - Tryk 2

PERSONLIGE HJÆLPEMIDLER SOM F.EKS. BLEER, SKO INDLÆG M.M.

Hjælpemiddelaafdelingen
Mail: socmyn@svendborg.dk
Telefon 62 23 40 00 - Tryk 3

BOLIGER FOR ÆLDRE

Visitatorer: Telefon 62 23 40 00 - Tryk 1

HJEMMEHJÆLP OG MADSERVICE

Visitatorer: Telefon 62 23 40 00 - Tryk 1

AKTIVITETSCENTRE

For yderligere information kontakt
Områdekantor Plejecenter Øst
Telefon 62 23 43 00
Områdekantor Plejecenter Vest
Telefon 62 23 42 00

DEMENS

Kontakt demenskonsulenterne om
spørgsmål vedrørende demens
Charlotte Gehring, telefon: 30 17 59 87
Vibeke Tang Larsen, telefon: 20 33 58 29
Julie Lindgren, telefon: 30 17 59 60

DEMENS CENTER SYDFYN RÅDGIVNING OG AKTIVITETER

Mail: demenscentersydfyn@svendborg.dk
Telefon 29 65 70 23

KOMMUNIKATIONS CENTER SYDFYN

TALEOMRÅDET

Telefon 62 23 40 85
Telefontid: Tirsdag kl. 10.00-11.30
Mail: socmyn@svendborg.dk

HØREOMRÅDET

Telefon 62 23 41 75
Telefontid: Mandag til torsdag kl. 8.30-9.30
Mail: socmyn@svendborg.dk

SYNSRÅDGIVNINGEN

Tlf: 20 53 02 95
Telefontid: tirsdage kl. 13-14 og torsdage kl. 9-10
Mail: socmyn@svendborg.dk

INFORMATION- OG KOMMUNIKATIONSTEKNOLOGI (IKT)

Tlf: 20 54 79 73
Telefontid: Tirsdage kl. 13-14
Mail: socmyn@svendborg.dk

KØRSEL

KØRSEL TIL LÆGE OG SPECIALLÆGE

Ansøg elektronisk via borger.dk eller
bestil ansøgning på telefon 62 23 33 33
Er du visiteret - bestil kørsel på telefon 70 18 01 41
Senest en dag før inden kl. 12 til din
lægekonsultation

SYGEHUSKØRSEL

Kørsel til behandling i Region Syddanmark
Siddende patientbefordring telefon 70 11 31 11

INDIVIDUEL HANDICAPKØRSEL

Kørselsordning for svært bevægelseshæmmede
Bestilling af ansøgning telefon 62 23 33 33
(findes også på Kommunens hjemmeside)
Bestilling af kørsel telefon 63 11 22 55

HØREKLINIKKEN OUH

Kørsel til afprøvning og justering af høreapparat
Region Syddanmark. Transport telefon 70 11 31 11

BUSKORT

Du kan bestille og betale buskortet på nettet eller
kontakte Fynbus telefonisk. www.fynbus.dk
Fynbus telefon 63 11 22 00



Svendborg
Kommune

Svendborg Kommunes hovednummer: 62 23 30 00 · www.svendborg.dk

BORGERSERVICE

- Pas
- Kørekort
- Helbrestillæg
- Sygesikring
- Hjælp til digital post
- Hjælp til selvbetjening på nettet
- Folkeregister
- MitID, udstedelse og hjælp til aktivering

Der findes også mange oplysninger og selvbetjeningsløsninger på www.borger.dk og www.svendborg.dk

TIDSBESTILLING

HUSK - bestil tid på www.svendborg.dk/Bestiltid

Åbningstider for personlig henvendelse:

Borgerservice, Centrumpladsen 4, Svendborg

Åben*: mandag - tirsdag	kl. 09 - 13.00
onsdag lukket	
torsdag	kl. 10 - 16.45
fredag	kl. 09 - 13.00

* Se tidsbestilling. Der kan være ekstra åbent.

Åbningstid for telefonisk henvendelse:

Åben: mandag - onsdag	kl. 09 - 15.00
torsdag	kl. 10 - 16.30
fredag	kl. 09 - 14.00

På lokalbibliotekerne tilbydes borgervejledning så som:

- Informationssøgninger
- Vejledning i indgangen til offentlige myndigheder
- Generel råd og vejledning om borgernes muligheder

MOBIL BORGERSERVICE

Vi laver de fleste ekspeditioner i bussen:

Ulige uger	9.00 - 10.30	11.30 - 13.00
Mandag	Hesselager	Gudme
Tirsdag	Vindeby	Lundby
Fredag	Oure	Thurø
Lige uger	9.00 - 10.30	11.30 - 13.00
Mandag	V. Skerninge	Ollerup
Tirsdag	Gudbjerg	Skårup
Fredag	Kirkeby	Stenstrup

ANMELDELSE AF FLYTNING

Skal gøres digitalt, hvis man har mulighed for det: www.borger.dk eller www.svendborg.dk
Ellers kontakt Borgerservice

LÆGESKIFT OG NYT SUNDHEDSKORT

Skal gøres digitalt, hvis man har mulighed for det: www.borger.dk eller www.svendborg.dk
Ellers kontakt Borgerservice

SPØRGSMÅL TIL SENIORAKTIVITETER

Birthe Bergmann, telefon 24 88 63 31

UDBETALING DANMARK

- Boligstøtte, telefon 70 12 80 63
- Pension og varmemhjælp, telefon 70 12 80 61
- Blåt EU-bevis, telefon 70 12 80 81

SKAT

www.Skat.dk, telefon 72 22 18 18