

Sundhedscafe i Otterup i Nordfyns Kommune!

Opstart

Formål

Målgruppe

PR

Økonomi

Sidegevinst

Opstart

Januar 2008

Lokal forankret i Otterup området

Afholder 7 cafeer årligt (i starten 8), 4 forår – 3 efterår

Samarbejde mellem ansat(te) frivillige/ressourcepersoner fra forskellige ældre foreninger

Evaluere og gør status hver år i december

Formål

Sundhedsfremme – og forebyggelse, råd og vejledning.
I starten fokus på KRAM faktorer, nu tænkes der bredere

Samarbejde lokalt, med de frivillige foreninger for ældre i Otterup området + et u-visitert tilbud for ældre over 60 år + førtidspensionister

Godt sted at være synlig som forebyggelseskonsulent og de frivillige foreninger

Social kapital – opnår god synergi effekt

Målgruppe

Primært for ældre, men alle er velkommen

Der er ingen kørsel

Der kan benyttes telekørsel

Lægger op til samkørsel

PR

I lokalavisen på kommunens info sider

PR sedler delt ud i de respektive foreninger der er med i arbejdsgruppen

PR sedler delt ud i de forebyggende hjemmebesøg

PR i medlemsbladet for det u-visiterede tilbud

PR sedler hængt op i hallen, apotek, lægerne m.m.

Økonomi

De frivillige søger § 18 midler

Vi får som regel mellem 5 – 10. 000 kr. pr år

Der er brugerbetaling til cafeerne, 20 kr. for kaffe og brød

Samme beløb gennem alle årene

Enkelte cafeer lidt dyrere pga. spisning

Sidegevinst

Sårbare ældre, ex. nyligt blevet alene kommer og deltager + andre jeg eller de frivillige kommer i kontakt med

Bruges bevidst i de forebyggende hjemmebesøg
PR seddel udleveres

Der afholdes også sundhedscafeer i Sønderø og Bogense området. De har en anden opbygning

SUNDHEDSCAFE!

Kuplen på Otterup bibliotek, Søndergade 2.

Fredag d. 27. januar kl. 14.00

Hvad er Angst?

Angst er et grundvilkår for os mennesker.

Hvad er normal angst og hvornår udvikler den sig til sygelig angst?

Hvordan viser angsten sig?

Hvad kan du selv og familien gøre?

Kort om behandling af angst.

Eksempler og historier evt. med en deltager der har angst.

Spørgsmål.

Specialsygeplejerske **Ingrid Holst fra OUH** kommer denne eftermiddag og taler om dagen emne.

Tilmelding: senest onsdagen før til:

Inger Bjerregård fra Uggerslev på tlf: 64-85 12 58, Birgit Blom fra Egense på tlf: 20 24 91 11 eller Elsebeth Andersen på 21 49 06 83 eller på opslagstavlen i Huset.

Pris: 20 kr. inc. kaffe og brød.

Sundhedscafeen arrangeres i samarbejde forebyggelseskonsulent Britt Vikkelsø.

Mød op og tag naboen med – alle er velkommen!

OBS: Begrænset antal pladser!

Sundhedscafé.

Kuplen på Otterup bibliotek, Søndergade 2.

Den nye telekørselsordning og Andre kørselsordninger i Nordfyns Kommune.

Fredag d. 24. april kl. 9.30

FynBus vil denne dag komme og orientere om den nye telekørselsordning, som trådte i kraft d. 1. februar 2015.

- Hvad er kvikkort og hvem kan benytte det?
- Kan man få pensionist rabat ved Fyn Bus?
- Hvad findes af andre ordninger?

Lisbeth Andersen, overassistent i Nordfyns Kommune vil komme og fortælle om den gratis kørselsordninger til egen læge og speciallæge samt om Flex-trafik ordningen. Hvilke kriterier skal være opfyldt for at komme i betragtning og hvordan gør man så?

Tilmelding: senest onsdagen før til:

Huset i Otterup på tlf.: 64 - 82 85 45, Inger Bjerregård fra Uggerslev på tlf: 64-85 12 58 eller Birgit Blom fra Egense på tlf: 20 24 91 11.

Pris: 20 kr. inc. kaffe og brød.

Sundhedscafeen arrangeres i samarbejde med Ruth Jørgensen fra Ældrerådet og huset og forebyggelseskonsulent Britt Vikkelsø.

Mød op og tag naboen med – alle er velkommen!

OBS: Begrænset antal pladser!

Sundhedscafé

Otterup

Kunlen, Søndergade 2

Jura i seniorlivet

Fredag d. 29. januar kl. 9.30

Advokat Rikke Kampp fra Atlas Ellebye Advokater informerer om forhold, der kan have særlig betydning for pensionister så som:

- Forskellen på at være gift eller ugift samlevende
- Arv og testamente
- Uskiftet bo
- Fuldmagter/generalfuldmagter
- Gaver

Der vil være god mulighed for at stille spørgsmål.

Pris: 20 kr. inc. kaffe og brød.

Tilmelding: senest onsdagen før til:

Huset i Otterup på tlf: 64-828545, eller Inger Bjerregård fra Uggerslev på tlf: 64-851258 eller Birgit Blom fra Egense på tlf: 20 24 91 11.

Sundhedscafeen arrangeres i samarbejde med Ruth Jørgensen fra Seniorrådet og Huset og forebyggelseskonsulent Britt Vikkelsø.

Sundhedscafé

Kuplen, Otterup bibliotek, Søndergade 2, Otterup

Folkesygdommen, man ikke taler om!

Fredag d. 28. april kl. 9.30

Fysioterapeut Maria Elmkjær Vestergaard og **hjemmesygeplejerske Lisa Hansen** kommer og fortæller om inkontinens ved mænd og kvinder - er der hjælp at hente og hvad kan man selv gøre?

- Hvordan bliver jeg udredt for inkontinens?
- Hvilke hjælpemidler findes der til mænd og kvinder – er det de samme, eller er der 'en lille' forskel?
- **Træning** hjælper det mig, og hvis ja, hvordan gør jeg så?
- Kom og hør om **dine** muligheder her i kommunen.

Der vil være mulighed for at se forskellige hjælpemidler, bl.a. bind i forskellige størrelser, uridom, engangskateter.

Det koster 20 kr. at deltage inkl. kaffe med brød.

Tilmelding senest onsdagen før til:

Inger Bjerregård fra Uggerslev på tlf: 64- 85 12 58, Birgit Blom fra Egense på tlf: 20 24 91 11, Elsebeth Andersen på tlf: 21 49 06 83, Gerda Hansen på tlf: 64- 82 19 06 eller på opslagstavlen i Huset.

Sundhedscafeen foregår i samarbejde med de forskellige frivillige foreninger og forebyggelseskonsulent Britt Vikkelsø.

Sundhedscafé i Otterup.

2014.

Fredag d. 31. januar kl. 9.30: 87

Få en lettere hverdag med Velfærdshjælpemidler! V. Konsulent Mette M. Andersen fra "Teknologibiblioteket" i Odense og Heidi Birk fra Seniorland/Zealand Care i Søndersø.

Fredag d. 28. feb. kl.14.00: 113

Tager jeg min medicin på den rigtige måde? V. Jens-Ulrik Rosholm, overlæge klinisk lektor, Ph.d. geriatrisk afd. G. på Odense Universitetshospital.

Fredag d. 21. marts kl. 9.30: 90

Hvad kan jeg bruge nettet til? Og kan jeg overhovedet klare mig uden? V. digitalformidler Susan B. Toldam og Biblioteks- og Borgerservicechef Dorthe S. Temberg.

Fredag d. 25. april. 90

Lotte Evron, er sygeplejerske, Ph.d.-studerende og cand.mag. og vil denne formiddag sætte "**en lup på FALD.**"

Fredag d. 19. september kl. 9.30: 71

Aktiviteter og socialt samvær. Anja Lund, formand for social og sundhedsudvalget i Nordfyns Kommune kommer og starter denne dag med et oplæg om kommunens tiltag for at forebygge ensomhed blandt ældre. Så kom og prøv nogle af de aktivitetsmuligheder der findes her i lokalområdet, og mød dem der står bag.

Fredag d. 24. oktober kl. 9.30: 80

Kom og hør om **Fremtidens tilbud i Nordfyns Kommunes**, på voksen området.

Fredag d. 14. november kl. 9.30: 75

Keld B. Hansen, provst og præst her i Nordfyns Kommune kommer og fortæller om sit arbejde.

Gennemsnitligt besøgstal: 87.

BRITT VIKKELSØ, FOREBYGGELSESKONSULENT, NORDFYNS KOMMUNE