



LANGELAND  
KOMMUNE

# Vejviser for 60+



2022





# Kære læser

Langeland er rosegrenen i det smukke sydfynske øhav. I en herlig forening af skove og strande, herregårde og møller, oldtidsminder og landlig idyl summer der af liv fra nord til syd.

Det er ikke kun naturen, der har meget at byde på. Som ældre borger i Langeland Kommune er der et hav af forskellige aktiviteter og muligheder du kan benytte dig af. Både kommunen, regionen og de frivillige foreninger har tilbud, der særligt retter sig mod ældre. Dem vil du blive præsenteret for i denne vejviser.

I Vejviseren finder du først en introduktion af Ældrerådet og dets medlemmer. Der kan du læse om, hvordan Ældrerådet arbejder for kommunens ældre borgeres interesser. Derefter kan du læse om, hvilke services kommunen tilbyder, såsom hjemmepleje og madservice, og du kan se mulighederne for

offentlige tilskud til eksempelvis medicin, tandlæge eller fysioterapeut. Desuden kan du læse om mulighederne for sundhedstilbud, som eksempelvis hørerådgivning, synsrådgivning og hjælpemidler. Til sidst i vejviseren præsenteres du for en række frivillige tilbud. Der er både klubtilbud for ældre indenfor forskellige interesser og tilbud om støtte og omsorg fra frivillige foreninger.

Vi opfordrer dig til at bladere vejviseren igennem, og skulle du have behov for mere information, kan du finde kontaktoplysninger ved hvert emne.

Vi håber, at du får glæde af vejviseren!

[Ældrerådet og Forebyggelseskonsulenterne](#)

[i Langeland Kommune](#)





# Ældrerådet og dig

Ældrerådets fornemmeste opgave er at fungere som et talerør for alle ældre borgere i kommunen. Det repræsenterer dine interesser og holdninger i dialogen med kommunalbestyrelsen i forhold til alle sager, der omhandler ældre.

## Samarbejde

Ældrerådet er i tæt kontakt med alle aktivitets- og plejecentre, og følger med i, hvad der sker for og med ældre i kommunen. Det er vigtigt for at kunne give brugbare indsigelser og råd til kommunens politikere i forbindelse med forslag om eksempelvis kommunens budget, trafik, hjemmehjælp og plejehjemsbyggeri. Derfor arbejder vi for det bedst mulige samarbejde og den bedst mulige dialog med alle politikere, forvaltninger, frivillige foreninger og dig som ældre borger.

## Medbestemmelse

Du er medbestemmende og dine holdninger har betydning. Ældrerådet er med til at udvikle og forøge din medindflydelse ved at skabe

debat og dialog. Du er altid velkommen til at kontakte ældrerådet i forhold til områder, som du føler, bør have større opmærksomhed eller fokus.

Ældrerådet holder møde hver den første torsdag i en måned. Mødets første halve time er en offentlig spørgetid, hvor alle kommunens ældre borgere kan møde op og forelægge deres problem for rådet.

Man kan også kontakte de enkelte medlemmer på de angivne telefonnumre eller mailadresser.

## Formål med Ældrerådet

Ældrerådet har flere formål. For det første skal rådet rådgive kommunalbestyrelsen i ældrepolitiske spørgsmål. Rådet fungerer som bindeled mellem borgerne og kommunalbestyrelsen ved tilrettelæggelse af kommunens ældrepolitik, som skal tage hensyn til de ældres selvbestemmelse og medindflydelse.





Desuden skal rådet medvirke til debat om emner, der vedrører kommunens ældre.

### Præsentation af rådet

Ældrerådet i Langeland Kommune består af 5 folkevalgte medlemmer og to valgte stedfortrædere, der inderligt ønsker at give de ældre borgere de bedste forudsætninger for senior-tilværelsen.

Medlemmerne vælges for 4 år ad gangen.

Alle langelske borgere over 60 år er valgberettigede og valgbare.

De nuværende medlemmer ses herunder.



#### Formand

Bente Arnsted  
Solskrænten 20  
5953 Tranekær  
bentearn-  
sted@gmail.com  
51 96 65 79



#### Næstformand

Elisa Hansen  
Bukkeskovvej 5  
5953 Tranekær  
elisa@elisa-df.dk  
40 45 88 99



#### Medlem

Kirsten Wolff  
Havnegade 13  
5935 Bagenkop  
24 65 61 03  
Kirsten-  
W355@gmail.com



#### Kasserer

Poul-Arne Elne-  
gaard  
Ristingevej 8  
5952 Humble  
pae@post1.tele.dk  
40 45 88 99



#### Medlem

Jonna Klok-Heineth  
Tullebølleparken 7  
5953 Tranekær  
jonnaklok@gmail.com  
60 96 61 63

# Indhold—*offentlige tilbud*

Forebyggende hjemmebesøg	side 11
Gode råd til rengøring i hjemmet fra Langeland Kommunes terapeuter	side 11
Gode råd om hårde hvidevarer	side 14
Hjemmepleje	side 16
Sygepleje	side 17
Demenskoordinator	side 18
Aflevering af hjælpemidler udlånt af sygehuset	side 18
Træning	side 19
Genoptræning efter sygehusophold	side 19
Genoptræning	side 19
Vedligeholdelsestræning	side 19
Vederlagsfri fysioterapi	side 20
Selvtræning på kommunens plejecentre	side 20
Træning i Sundhedshus Langeland	side 20
Hjælpemidler	side 21
Synshjælpemidler	side 21
Hørehjælpemidler	side 22
Behov for høreapparat	side 22
Omsorgstandpleje	side 23
Rygestopkurser	side 23
Bandagist	side 24
Udbringning af dagligvarer	side 24
Madservice	side 24
Aflastningsophold på plejecenter	side 25
Gæstebolig	side 25
Optagelse på plejecenter eller i ældrevenlig bolig	side 25
Plejevederlag ved pasning af døende	side 25
Begravelseshjælp	side 26
Helbredstillæg	side 27
Udvidet helbredstillæg	side 27
Kommunen kan indgå prisaftaler	side 27



Helbredstillæg og medicin	side 28
Tilskud til medicin i særlige tilfælde	side 28
Det dækker helbredstillæg ikke	side 28
Tilskud til medicin ved kronisk sygdom	side 28
Lægeskift	side 28
Kørsel	side 29
Kørsel til egen læge og private speciallæger	side 29
Kørsel til sygehus	side 29
Handicapkørsel	side 30
Fynbus Rejsekort	side 30
DSB 65 billet	side 30
Ældrecheck	side 30
Personligt tillæg til pensionen	side 31
Indtægter ved siden af pensionen	side 31
Pension, boligstøtte og varmetillæg	side 32
Boligstøtte	side 32
Varmetillæg	side 32
Lån til beboerindskud	side 33
Lån til betaling af ejendomsskat	side 33
Langeland Bibliotek	side 33
Bogen Kommer-ordning	side 33
Bogbilen	side 34
Nationalbibliotek for mennesker med læsevanskeligheder	side 35
Medielicens	side 35
Kommunale aktivitetscentre	side 36
Lejbølle aktivitetscenter (tidl. Solhjem)	side 36
Aktivitetscenter Ny Kohaven	side 36
Tryggelev Brugercenter	side 37

# Indhold—*frivillige tilbud*

## Samværsklubber

Tirsdagsklubben i Longelse	side 39
Tirsdagsklubben i Skrøbelev	side 39
Torsdagsklubben i Sognegården i Lindelse	side 39
Møllehavehuset	side 39
Madklub i Østerskov forsamlingshus i Tryggelev	side 40
Onsdagsklub i Nordlangelandshallen	side 40
Faste aktiviteter på Hou Skole	side 40
Foredragsforeningen, Folkekirkens Folkeoplysnings Forbund (FFF)	side 40

## Haveforeninger

Medicinhaberne i Tranekær	side 41
Haveselskabet Langeland	side 42

Ældre hjælper ældre i brug af PC	side 42
----------------------------------	---------

## Klubber med sang, dans og musik

Centret i Vestervænget i Bagenkop	side 43
Musikklubben for seniorer på Sydlangeland	side 43
Sangkor i Borgerhuset—Sygehuskoret	side 43





## Spilleklubber

Præmiewhist i Bagenkop Idrætsforening side 44

Langelands Bridgeklub side 44

Bankospil i Sydlangelands pensionistforeningen side 44

## Motion og gymnastik

Naturmotion side 45

Gå tur gruppe Tullebølle/Tranekær side 44

Stavgang fra Langelandshallen side 44

Gymfit dance side 47

Ældreidræt i Langelandshallen side 47

Bowling i Svendborg og i Nordlangelandshallen side 47

## Besøgs- og støttetjenester

Besøgstjenesten Langeland side 48

Vågetjenesten side 49

Besøgstjenesten Røde Kors side 49

Frivilligcenter Langeland side 50



# OFFENTLIGE TILBUD





# Forebyggende hjemmebesøg

Et forebyggende hjemmebesøg er et tilbud til alle, der er fyldt 75 år og bor i eget hjem. Du vil først få tilbudt besøg igen, når du fylder 80 år, hvis du mister din ægtefælle, eller hvis der er særligt behov. Borge-re, der både modtager praktisk bistand og personlig pleje i større omfang, tilbydes dog ikke et forebyg-gende hjemmebesøg.

Hele livet igennem er det vigtigt at udvikle og udnytte sine personlige ressourcer, så man kan leve det liv, man ønsker. På et forebyggende hjemmebesøg taler forebyggelseskonsulenten med dig om, hvordan du bevarer evnen til at kunne de ting, du gerne vil.

Samtalen er fortrolig og det er dig, der sammen med forebyggelseskonsulenten afgør, hvad samtalen skal dreje sig om. Oplysninger om dig gives ikke videre, med mindre det er aftalt. Samtaleemnerne kan f.eks. være: Din dagligdag, helbred/motion, interesser/aktiviteter, bolig, netværk, transport, støttemuligheder og hjælpeforanstaltninger.

Man er altid velkommen til at kontakte forebyggelseskonsulenterne, hvis der opstår et behov for besøg. Det gælder også, selvom man tidligere har takket nej til et forebyggende hjemmebesøg.

## Kontakt til forebyggelseskonsulenterne

Mandag-fredag kl. 08.00-09.00

Tlf. 63 51 6620

Pia Helle mail : pihe@langelandkommune.dk

Lene Nogel mail : ln@langelandkommune.dk

# Gode råd til rengøring i hjemmet fra Langeland Kommu-nes terapeuter

Det er godt at bruge kroppen i det daglige. Det holder den ved lige. Men det er vigtigt, at du arbejder, så du belaster kroppen mindst muligt. Langeland Kommune har her samlet nogle gode råd:

- Del rengøringen op og fordel opgaverne over flere dage
- Arbejd med rolige og kontrollerede bevægelser
- Hold korte pauser
- Sid ned, når du arbejder i lave højder, når det er muligt — f.eks. ved rengøring under møbler. Ellers kan du aflaste ryggen ved at støtte den ene hånd på låret
- Brug rengøringsredskaber med lange skafter, der kan reguleres i længden
- Pas på våde og glatte gulve. Brug skridsikkert fodtøj



## Aftørring af støv

- Brug en bøjelig støvkost eller bøjelig fladmoppe, der kan formes og bøjes efter den flade der skal tørres af
- Det anbefales at anskaffe en støvkost med teleskopstang, da det letter rengøring i højden
- Brug en tør mikrofiberklud. Ingen opvridninger - en overtørring er ofte tilstrækkelig
- Brug teleskopstangen, så skuldre, arme og albuer belastes mindst muligt
- Brug en tør fibermoppe til de større frie flader, f.eks. spisebordet
- Til pyntegenstande anbefales støvkost med lange og bløde "hår"

## Støvsugning

- En håndholdt støvsuger uden ledninger er velegnet til at holde rent i det daglige, frem for at gøre rent en gang imellem
- En lille kompakt støvsuger er nemmere at håndtere. Jo, mindre støvsuger, des mindre belastning
- Robotstøvsugeren er den mindst belastende løsning
- Hvis du har glatte gulve, kan du med fordel tørre gulvene over med en tør moppe i stedet
- Opbevar støvsugeren i gulvhøjde, så den ikke skal løftes unødigt
- Opbevar støvsugeren så slange og stang kan blive på støvsugeren
- Indstil sugestyrken så den passer til opgaven
- Hold støvsugerslangen bag om ryggen

Støvsugning under lavt inventar:

- Bøj i knæ og hofter, støt evt. med den ene hånd på et møbel eller støvsug siddende
- Drej rørets krumning ned



## Gulvvask

- Brug en fladmoppe. Indstil teleskopstangen i højden, så den når til lige under hagen.
- Vælg en moppe med velcro. Hold moppen tæt ved kroppen under vask. Spænd musklerne i maven og undgå at bøje kroppen forover. Undgå at vride kroppen. Lad næse og tæer pege i samme retning
- Der findes mopper med spray, hvor rengøringsmidlet findes i stangen og sprøjtes på gulvet



ved hjælp af et greb i håndtaget

- Moppe med spand: moppen skylles og vrides med et tryk gennem en vrider: Kræver lidt armkræfter
- Kopmetoden: Lidt vand med eller uden rengøringsmiddel hældes på gulvet eller på moppen fra en kop. Denne metode er den mindst belastende for ryg og skulder/arm. Den er mest velegnet til mindre snavsede gulve



## Rengøring af badeværelse

Rengøring af toiletkummen indvendig:

- Hvis du har svært ved at bøje ryggen forover, når du skal gøre toiletet rent, kan du aflaste ryggen ved at bruge en toiletrenser med langt skaft
- Ved rensning af toiletkummen bøjes let i begge knæ. Støt din ene hånd på låret eller toilettet, imens du børster kummen med den anden hånd
- Når du skal rengøre cisternen udvendigt, kan du aflaste ryggen ved at sidde omvendt på toiletbrættet

## Bruseniche

Redskab: Skraber til flisevægge og lille fladmoppe på kort stang

- Brug teleskopstang, der kan højdeindstilles til henholdsvis væg og gulv. Derved belastes arme og skuldre mindst muligt
- Alternativ til gulvmoppen: en kraftig sugende klud der svøbes over gulvskrubbe

## Skift af lagen

- Faconlagner kan være lettere at lægge på end almindelige lagner
- Hvis sengen ikke let kan trækkes ud fra væggen, så du kan komme til fra begge sider, skal du op i sengen med det ene ben og støtte med den ene hånd i sengen

## Skift af sengetøj

- Sid på sengen eller i en stol imens du tager pude og dynebetræk af og lægger det nye på det aflaster ryg og skuldre



# Gode råd om hårde hvidevarer som kan være med til at gøre praktiske opgaver i hverdagen nemmere

## Opvaskemaskine:

Klarer opvask og tørring som betyder, at man ikke skal stå op i længere tid for at tage den daglige opvask. Det er de færreste ting som ikke tåler at komme i opvaskemaskinen.

Hvis tømning af opvaskemaskine volder besvær, så kan det anbefales at sidde ned på en stol ved tømning eller bøje i knæ og hofter, støtte med den ene hånd på køkkenbordet.



## Tørretumbler:

Meget tøj kan efterhånden tåle at blive tørretumblet. Det anbefales at Tørretumbleren placeres i en ergonomisk god arbejds højde som gør, at buk i ryggen mindskes mest muligt. Er tørretumbler placeret på gulvet, så kan det anbefales at sidde ned på en stol ved tømning eller bøje i knæ og hofter, støtte med den ene hånd på tørretumbleren.

Har man ikke plads til både vaske- og tørremaskine, så kan man få en kombineret vaske-/tørremaskine. Maskinen er en vaskemaskine med tørretumbler og kan således klare både vask og tørring af tøj. Maskinen har samme størrelse som en almindelig vaskemaskine.





## Ovn:

Har man en ovn med selvrensende programmer, så kan det være med til at lette rengøringen af ovnen. Den vil stadig skulle tørres af, men det vil ikke kræve den samme slidsomme rengøring. Ved aftørring af ovnen kan det anbefales at sidde ned på en stol ved aftørring eller bøje i knæ og hofter og støtte med den ene hånd på låret eller oversiden af ovnen.

Skal man have sat nyt køkken op, så kan det anbefales at få ovnen placeret i en ergonomisk korrekt arbejds højde, så man ikke skal bukke sig fremover for at betjene og bruge ovnen.



## Fryser:

Har man en fryser som er selvafrimende, så vil man ikke opleve at stå med en fryser som skal afrimes 1-2 gange om året.

Har man ikke mulighed for at anskaffe en fryser som er selvafrimende, så kan det anbefales at anskaffe en skabsfryser i stedet for en kummefryser. Det er nemmere at komme til frysevarerne og man slipper for at skal stå foroverbøjet for at fiske frysevarer op af kummefryseren.



Du vil kunne få råd og vejledning om mulige løsninger, som kunne passe dig ved din hvidevare forhandler.

## Rengøringsredskaber

De fleste redskaber kan købes i velassorterede supermarkeder og isenkramforretninger eller i butikker der har specialiseret sig i rengøringsartikler.

## Information om hjælpemidler

På internettet kan der på nedenstående hjemmesider indhentes generelle oplysninger om hjælpemidler:

[www.hmi.dk](http://www.hmi.dk)

Nedenstående er et udvalg af webshopadresser hvor der kan købes hjælpemidler:

<a href="http://www.danishcaresupply.dk">www.danishcaresupply.dk</a>	Telefon	86 41 82 30
<a href="http://www.bjoern-nielsen.dk">www.bjoern-nielsen.dk</a>	Telefon	86 92 79 55
<a href="http://www.onemed.dk">www.onemed.dk</a>	Telefon	86 10 91 09
<a href="http://www.handicare.dk">www.handicare.dk</a>	Telefon	70 22 43 42
<a href="http://www.seniorland.dk">www.seniorland.dk</a>	Telefon	70 27 29 24
<a href="http://www.seniorshop.dk">www.seniorshop.dk</a>	Telefon	39 43 05 50
<a href="http://www.procare.dk">www.procare.dk</a>	Telefon	43 62 62 43

I almindelig handel findes der mange redskaber, der kan afhjælpe en nedsat funktion.

Forhandlere på Langeland eller i Svendborg er blandt andre:

Føtex, Imerco, Inspiration, Jysk, Kop & Kande, Kvickly, Matas og Thansen

Hos Hjælpemiddelafdelingen i Langeland Kommune kan du få råd og vejledning om hjælpemidler

### Træning og hjælpemiddelafdelingen

Havnegade 118

5900 Rudkøbing

Tlf. 63 51 66 20

[www.langelandkommune.dk](http://www.langelandkommune.dk)

## Hjemmepleje

Hjemmepleje dækker over personlig pleje og praktisk bistand i hjemmet såsom rengøring. Hjemmepleje ydes til borgere, som på grund af nedsat funktionsniveau, handicap eller sygdom ikke kan klare de daglige nødvendige fornødenheder.

Kommunen visiterer til personlig pleje eller praktisk bistand i hjemmet. Hjælpen er gratis. Har du behov for personlig pleje eller praktisk bistand, skal du kontakte en visitator. Får du allerede hjemmepleje



je, kan du kontakte hjemmeplejen i det område, du bor i.

Har du klager over den hjemmehjælp, du modtager, kan du indgive en klage. Klagen skal sendes til Ældre og Sundhed, Fredensvej 1, 5900 Rudkøbing.

### **Kontakt til visitator**

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10-12

Onsdag er lukkedag

Tlf. 63 51 60 70

### **Sygeplejen Akut**

Ved behov for akut hjælp i tidsrummet kl. 23.00-07.00 kan Sygeplejen kontaktes på

tlf. 63 51 62 45



# Hjemmesygepleje

Hjemmesygeplejerskerne udfører lægeordineret behandling og pleje til borgere, der bor i eget hjem og på plejehjem. Hjælpen kan gives hele døgnet. Desuden er det muligt selv at henvende sig til hjemmesygeplejerskerne for at få vejledning og hjælp. Hjemmesygepleje er gratis.

## Kontakt til hjemmesygeplejen

Træffetid 7—15.00

tlf. 63 51 62 50



# Demenskoordinator

Har du behov for at tale om det at være pårørende person med demens, har du spørgsmål om demens, eller vil du høre om mulighederne for aflastning som pårørende, kan du kontakte demenskoordinatoren.

I Langeland Kommune kan der oprettes en gruppe for pårørende til demensramte, som holder møde hver måned og taler om de tanker og erfaringer, man får som pårørende. Hvis du vil vide mere eller tilmelde dig, kan du kontakte demenskoordinatoren.

## Kontakt til demenskoordinator

Tine Sorknæs

Træffetid bedst kl. 08.00-09.00

Tlf. 21 37 25 42

Mail [tiso@langelandkommune.dk](mailto:tiso@langelandkommune.dk)

# Aflevering af hjælpemidler udlånt af sygehuset

Når man låner et hjælpemiddel med hjem fra sygehuset, skal man levere det tilbage til sygehuset igen efter brug.

Hvis du har lånt et hjælpemiddel fra sygehuset, men ikke har mulighed for selv at aflevere det på sygehuset igen, kan du benytte Logistik Centralen til opgaven. Logistik Centralen kan afhente hjælpemidlet mod et kontant beløb på 250 kr., som skal betales ved afhentning.

## Kontakt til Logistik Centralen

Tlf. 70 27 85 11



# Træning

## Genoptræning efter sygehusophold

Hvis en sygehuslæge vurderer, at du har behov for genoptræning efter din udskrivning, sender lægen en genoptræningsplan til kommunen. Genoptræningen skal udføres af kommunens eller hospitalets ergo- og fysioterapeuter (almen eller specialiseret).

Kommunens terapeuter kontakter dig angående din genoptræning.

## Genoptræning

Der er genoptræning i kommunen for personer, som for nyligt har haft et tab i funktionsevne. Det kan være som følge af lungebetændelse eller anden sygdom, eller hvis man selv oplever, at man har tabt nogle af de evner, man har haft.

Genoptræningen kan gives uden en lægefaglig vurdering, men kræver visitation fra kommunens trænende terapeuter. Pårørende kan også henvende sig omkring genoptræning til deres ægtefælle, forælder og lignende.

For mere information og visitation til genoptræning kan du kontakte de trænende terapeuter.



### Kontakt til trænende terapeuter

Alle hverdage kl. 8.00-9.00

Tlf. 63 51 66 20

## Vedligeholdelsestræning

Kommunen tilbyder vedligeholdelsestræning til personer med nedsat fysisk, psykisk eller social funktionsevne.

Træningen iværksættes for at vedligeholde fysiske, psykiske og sociale færdigheder.

Vedligeholdelsestræningen foregår fortrinsvis som ugentlig træning på de fleste af kommunens plejecentre samt i fysioterapeuternes træningsfaciliteter. I enkelte tilfælde kan der også visiteres til individuel vedligeholdende træning på plejecenter eller i eget hjem.

Vedligeholdelsestræningen kræver visitation fra kommunens trænende terapeuter. Pårørende kan også henvende sig omkring vedligeholdelsestræning til deres ægtefælle, forælder eller lignende. For mere information og visitation til vedligeholdelsestræning kan du kontakte de trænende terapeuter.

### Kontakt til trænende terapeuter

Alle hverdage kl. 8.00-9.00

Tlf. 63 51 66 20

## Vederlagsfri fysioterapi

I nogle tilfælde kan træning foregå som vederlagsfri fysioterapi. Egen læge henviser til vederlagsfri fysioterapi. Fysioterapien kan udføres af fysioterapeuterne i Langeland Kommune eller en privatpraktiserende fysioterapeut, som har overenskomst med sygesikringen.

For at modtage vederlagsfri fysioterapi skal følgende fire kriterier være opfyldt:

1. Personen skal have et svært fysisk handicap
2. Tilstanden skal være varig
3. Fysioterapien skal have til formål at forbedre den fysiske funktionsevne, vedligeholde funktionsevnen eller forhale en forringelse af funktionsevnen.
4. Personen skal have en diagnose omfattet af diagnoselisten (listen findes hos den praktiserende læge)

For mere information om vederlagsfri fysioterapi kan du kontakte din egen læge.

## Selvtræning på kommunens plejecentre samt Kohaven

Der er træningsfaciliteter på alle kommunens plejecentre, på nær Danahus og Rudkøbing Plejecenter. Der er mulighed for at træne gratis på et af plejecentrene, hvis man er over 65 år og enten er førtidspensionist, pensionist eller efterlønsmodtager. Der er også mulighed for personer, som har en muskel-skelet-lidelse at træne samme sted

Ønsker man at påbegynde træning, skal man først kontakte kommunens trænende terapeuter for at aftale tid til instruktion i brug af faciliteterne.

### Kontakt til trænende terapeuter

Alle hverdage kl. 08.00-09.00

Tlf. 63 51 66 20

## Træning i Sundhedshus Langeland

Langeland Kommune har træningsfaciliteter i Sundhedshus Langeland.

Som udgangspunkt er dette tiltænkt træningsuvante personer før pensionsalderen, men har man problematikker der kan afhjælpes med dette tilbud, kan man blive henvist fra sin læge, sygehuset eller terapeut til en afklarende samtale med en medarbejder fra "sundhedsfremme og forebyggelse" dette kan være en diætist eller en fysioterapeut, alt efter hvilke problematikker man har

### Kontakt til træningsafdelingen

Mandag-fredag

Kl. 8.00-9.00

Tlf. 63 51 66 20

# Hjælpemidler

Du kan blive bevilliget et hjælpemiddel, hvis du har et fysisk eller psykisk handicap, som ikke kan afhjælpes med træning, medicinsk behandling eller operation. Lidelsen skal altså være varig. Hjælpemidlet skal ligeledes i væsentlig grad afhjælpe de varige følger, du har af dit handicap, samt i væsentlig grad kunne lette din daglige tilværelse. Det vil sige, at du skal have brug for hjælpemidlet flere gange om ugen for at din hverdag kan fungere, og der må ikke være andre alternativer, som kan afhjælpe dig.

Hjælpemidlerne inddeles i fire kategorier:

- Udlånshjælpemidler (rollator, kørestol, badetaburet, plejeseng, nødkald mm.)
- Forbrugsgoder (El-scooter, el-cykel mm.)
- Boligændringer (ramper, udvidelse af døre, etablering af lifte mm.)
- Kropsbårne hjælpemidler (proteser, bleer, ortopædisk fodtøj, diabeteshjælpemidler mm.)

Du skal visiteres for at modtage et hjælpemiddel. Vil du ansøge om et hjælpemiddel, skal du gå på kommunens hjemmeside, [www.langelandkommune.dk](http://www.langelandkommune.dk).

Vil du vide mere eller ansøge om udlånshjælpemidler, forbrugsgoder eller boligændringer, kan du kontakte hjælpemiddelaftdelingen.

Vil du vide mere eller ansøge om kropsbårne hjælpemidler, kan du kontakte sagsbehandlerne i Ældre og Sundhed Myndighed.

## Kontakt til hjælpemiddelaftdelingen:

Mandag-tirsdag kl.12.30-14.00

Onsdag er lukkedag

Torsdag-fredag kl. 10.00-12.00

Tlf. 63 51 66 21

## Kontakt til sagsbehandlere i Ældre og Sundhed Myndighed

Mandag-tirsdag kl. 10.00-15.00

Onsdag er lukkedag

Torsdag kl. 10.00-17.00

Fredag kl. 10.00-12.00

Tlf. 63 51 60 75



## Synshjælpemidler

Langeland Kommune har et samarbejde med (CKV) Region Syddanmarks Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi. De kan give synsrådgivning ved alvorlige vedvarende synsproblemer, som ikke kan afhjælpes med almindelige briller eller kontaktlinser.

Synsrådgivningen tilbyder blandt andet afprøvning og udlån af særlige synshjælpemidler og undervis-



ning i at klare daglige gøremål.

Rådgivningen er gratis og foregår enten hjemme eller på Synsrådgivningen i Odense.

Har du behov for mere viden om synshjælpemidler eller vil du benytte dig af synsrådgivningens tilbud, kan du kontakte synsrådgivningen.

### **Kontakt til synsrådgivningen i (CKV) Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi**

Alle ugens dage fra kl. 08.30-14.30

Tlf. 99 44 34 00

## **Hørehjælpemidler**

Langeland Kommune har et samarbejde med (CKV) Region Syddanmarks Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi. De tilbyder personer med høreproblemer at komme til en hørepædagog i Sundhedshus Langeland i Rudkøbing.

De tilbyder også undervisning, rådgivning og vejledning inden for forskellige områder for hørehæmmede.

Du kan træffe hørepædagogen uden tidsbestilling i Sundhedshus Langeland hver den 1. og 3. onsdag i måneden. Tilbuddet er åbent for alle—uanset om dit høreapparat er skaffet gennem det offentlige eller private.

Har du behov for at få justeret dit høreapparat kræver det tidsbestilling. Du kan både bestille tid ved at besøge hørepædagogen i træffetiden og ved at ringe til høreafdelingen i (CKV) Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi.

Har du behov for mere information eller for at modtage en af de ovenstående services, kan du kontakte (CKV) Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi.

### **Kontakt til høreafdelingen i (CKV) Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi**

Alle ugens dage fra kl. 08.30-14.30

Tlf. 99 44 34 00

### **Træffetider hos hørepædagogen**

1. og 3. onsdag i hver måned kl. 11.00-12.00 (Ingen tidsbestilling)

Sundhedshus Langeland

Havnegade 118

5900 Rudkøbing



## **Behov for høreapparat**

Du skal rette henvendelse til en privat praktiserende øre-næse-hals læge, hvis du mener du har behov for høreapparat. Det kræver **ikke** en lægehenvi-  
sning.

Høreapparaterne kan blive leveret fra to forskellige steder:

- Offentlig høreklinik på sygehus, hvor du får apparat udleveret uden beregning
- Godkendt privat høreklinik, hvis du er over 18 år. Her får du tilskud og du ejer dit høreapparat. I 2020 udgør tilskuddet til behandling på det første øre op til 4.129 kr. og op til 2.373 kr. for det andet øre.

## Omsorgstandpleje

Tilbydes til borgere der bor på plejecenter.

Der skal ansøges om omsorgstandpleje. Ansøgningskemaet og yderligere information kan fås hos visitator.

### Kontakt til sagsbehandlere i Ældre og Sundhed Myndighed

Mandag-tirsdag kl. 10.00-15.00

Onsdag er lukkedag

Torsdag kl. 10.00-17.00

Fredag kl. 10.00-12.00

Tlf. 63 51 60 75



## Rygestopkurser

Langeland Kommune tilbyder rygestop kurser flere gange årligt. Kommunen tilbyder gratis rygestopmedicin, når du deltager på et rygestop kursus. Der er flere kurser hvert år, de bliver løbende annonceret i Øboen. Du kan altid ringe til Sundhedssekretariatet og booke en plads på det næste ledige kursus.

### Kontakt Karina Lund

#### Træningsafdelingen

Hverdage 8.00-9.00

Tlf. 63516620



## Bandagist

Hos en bandagist kan du få lavet personlige hjælpemidler som fx benproteser, støttekorsetter, fod-, ankel-, og knæskinner eller bandager, hånd-, albue- og skulderbandager, fodindlæg og ortopædiske sko.

Alle kan gøre brug af tilbuddene hos en bandagist. Har du en henvisning fra en læge, kan du søge kommunen om tilskud til hjælpemidler fra bandagisten.

Vil du vide mere om mulighederne for at få tilskud til hjælpemidler fra en bandagist, eller vil du ansøge om et hjælpemiddel, skal du kontakte sagsbehandlerne i Ældre og Sundhed Myndighed

### Kontakt til sagsbehandlere i Ældre og Sundhed Myndighed

Mandag-tirsdag kl. 10.00-15.00

Onsdag er lukkedag

Torsdag kl. 10.00-17.00

Fredag kl. 10.00-12.00

Tlf. 63 51 60 75

## Udbringning af dagligvarer

Hvis du ikke er i stand til at bestille dagligvarer pr. telefon eller online supermarked, kan du få dagligvarer leveret gratis. Er din ægtefælle i stand til at varetage indkøbene, bortfalder muligheden. Varer kan leveres 1 gang om ugen.

Ønsker du at søge om udbringning af dagligvarer, kan du kontakte visitator.

### Kontakt til visitator

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.00

Onsdag er lukkedag

Tlf. 63 51 60 70



## Madservice

Borgere, der har særlig svært ved at lave mad på grund af et funktionstab, har mulighed for at blive visiteret til en madserviceordning. Der betales et bestemt beløb pr. portion.

Har du behov for at blive tilknyttet madserviceordningen, kan du kontakte visitator.

### Kontakt til visitator

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.00

Onsdag er lukkedag

Tlf. 63 51 60 70



## Aflastningsophold på plejecenter

Hvis du passer en nærtstående der er syg, har vedkommende mulighed for at komme på aflastningsophold på Tullebølle Centret.

Formålet er at aflaste dig fra de pleje- og omsorgsopgaver, der er i forbindelse med pasning af din nærtstående.

Vil du tale om mulighederne for aflastningsophold, kan du kontakte visitator.

### Kontakt til visitator

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.00

Onsdag er lukkedag

Tlf. 63 51 60 70

## Gæstebolig

Ældre som i en periode har særlige behov for omsorg og pleje, kan visiteres til midlertidigt ophold i gæstebolig.

Vil du tale om mulighederne for ophold i gæstebolig, skal du kontakte udskrivelseskoordinatorerne.

### Kontakt til udskrivelseskoordinatorer

Alle hverdage kl. 07.00-15.00

Tlf. 63 51 62 45

## Optagelse på plejecenter eller i ældrevenlig bolig

Hvis du skal optages på plejecenter eller i en ældrevenlig bolig, skal du visiteres af kommunen. Du kan kontakte visitator som borger eller pårørende. Henvendelsen til kommunen kan også ske enten gennem din egen læge, sygehuset eller via hjemmeplejen.

### Kontakt til visitator

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.00

Onsdag er lukkedag

Tlf. 63 51 60 70

## Plejevederlag ved pasning af døende

Personer, der passer en nærtstående, der ønsker at dø i eget hjem, har mulighed for at få udbetalt et plejevederlag.

Der er nogle betingelser, der skal være opfyldt, for at modtage vederlaget. Nogle af de vigtigste betingelser er:

- at hospitalsbehandling efter lægelig vurdering er udsigtsløs
- at den syges tilstand ikke nødvendiggør indlæggelse
- at den person, der passer den døende, har hel eller delvis tabt arbejdsfortjeneste
- at den syge og evt. pårørende er enige om, at plejeforløbet etableres i eget hjem.

Vil du vide mere eller søge om plejevederlag, kan du kontakte Ældre og Sundhed Myndighed

### **Kontakt til sagsbehandlere i Ældre og Sundhed Myndighed**

Mandag-tirsdag kl. 10.00-15.00

Onsdag er lukkedag

Torsdag kl. 10.00-17.00

Fredag kl. 10.00-12.00

Tlf. 63 51 60 75 og 63 51 60 76

## **Begravelseshjælp**

For nogle borgere er der mulighed for at modtage begravelseshjælp. Beløbets størrelse er afhængig af afdødes formue, eller hvis afdøde har en ægtefælle, da vurderes der på ægtefællernes samlede formue.

Hvis din nærmeste pårørende ikke har mulighed for at betale for din begravelse efter at have modtaget begravelseshjælpen, er der mulighed for at søge kommunen om yderligere hjælp efter aktivlovens § 81 til rimelige udgifter.

Begravelseshjælp kan søges på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Hvis bedemanden får en fuldmagt, sørger han for, at der bliver søgt.



# Helbredstillæg

Når du får folkepension, har du mulighed for at søge om helbredstillæg. Et helbredstillæg er hjælp til delvis betaling af helbredsbedingede udgifter, som den offentlige sygesikring giver tilskud til. Det kan være tilskudsberettiget medicin samt visse behandlinger og undersøgelser hos tandlæge, fodterapeut, kiropraktor, fysioterapeut og psykolog.

Tilskuddet udgør 85 % af egen andel af helbredsbedingede udgifter, men tilskudsprocenten er nedsat, hvis du har større indtægter. Retten til at modtage helbredstillæg bortfalder ved en større formue. Formuegrænsen ændrer sig hvert år og er i 2020 Kr. 89.800 Grænsen gælder for enlige og for gifte eller samlevende tilsammen.

Du skal søge om helbredstillæg digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)

Har du brug for mere viden om helbredstillæg, eller har du brug for hjælp til at søge tillægget, kan du kontakte Borgerservice i kommunen.

## Udvidet helbredstillæg

Pensionister og førtidspensionister har mulighed for at søge udvidet helbredstillæg. Man kan søge udvidet helbredstillæg til:

- Aftagelige tandproteser
- Brillor til afhjælpning af nær- eller langsynethed (Ikke almindelige læsebriller)
- Fod behandling

**Udvidet helbredstillæg skal søges, inden man bestiller eller køber varen/behandlingen.** Kommunen vurderer, om udgiften er nødvendig, og hvilket tilskud man kan få.

Du skal søge om udvidet helbredstillæg digitalt på [borger.dk](http://borger.dk).

Har du brug for at vide mere om udvidet helbredstillæg, eller har du brug for hjælp til at søge tillægget, kan du kontakte Borgerservice i kommunen.

## Kommunen kan indgå prisaftaler

På de ydelser, der er omfattet af reglerne om udvidet helbredstillæg, kan kommunen indgå prisaftaler med en eller flere leverandører. Er der indgået en prisaftale på den ydelse, du søger tillæg til, er udgangspunktet 85% af den billigste pris, kommunen har forhandlet sig frem til.

Ønsker du at købe brillor eller tandprotese eller få fod behandling et andet sted, end hos dem hvor kommunen har fået den billigste pris, får du som udgangspunkt kun 85% af den pris, som kommunen har forhandlet sig frem til.

### Personlig kontakt til Borgerservice (Rådhusets åbningstider)

#### Kontakt til Borgerservice pr. telefon

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.00

Torsdag også kl. 13.00-17.00

Tlf. 63 51 60 00 Uden for omstillingstiden kan man ringe direkte til Borgerservice på Tlf. 63 51 60 21

### Ansøgning om helbredstillæg eller udvidet helbredstillæg:

[www.borger.dk](http://www.borger.dk)



## Helbredstillæg og medicin

Er du berettiget til at få helbredstillæg, får du tillæg helt fra den første krone, du køber recept-ordineret medicin for.

Apoteket skal se på prisen på den billigste medicin blandt de forskellige slags medicin, som har samme virkning og samme indholdsstoffer.

Det betyder, at apoteket først bruger den laveste pris, når det almindelige tilskud beregnes, og tilsvarende også den laveste pris, når helbredstillæg herefter beregnes.

Søger din læge Lægemiddelstyrelsen om, at du kan få tilskud fra regionen til et lægemiddel, der normalt ikke er tilskud til, får du også helbredstillæg, hvis Lægemiddelstyrelsen godkender, at du kan få regionstilskud.

Ved beregning af helbredstillæg tager apoteket ikke hensyn til, om du senere kan få tilskud fra Sygeforsikringen Danmark.

Hvis du har helbredstillæg, beregner og fratrækker apoteket automatisk tilskuddene.

## Tilskud til medicin i særlige tilfælde

Lægemiddelstyrelsen kan i særlige tilfælde efter ansøgning fra den behandlende læge bestemme, at regionen yder tilskud til køb af medicin, der er ordineret til en bestemt person, selv om medicinen ikke er tilskudsberettiget.

## Det dækker helbredstillæg ikke

Helbredstillæg giver ikke tilskud til ernæringspræparater, befordringsudgifter til behandling eller til begravelse. Pensionister i gruppe 2 får heller ikke helbredstillæg til læge - eller speciallægebehandling.

## Tilskud til medicin ved kronisk sygdom

Kronikertilskud gives til borgere, der har store udgifter til medicin. Du kan have store udgifter til medicin, hvis du har en kronisk sygdom eller i forbindelse med en operation.

Normalt bevilger Lægemiddelstyrelsen kronikertilskud, når dit forbrug af tilskudsberettiget medicin (det der på apotekets bon kaldes CTR-saldo), overstiger 19.465 kr. i tilskudsperioden (2020-tal).

Hvis du får kronikertilskud, er der et loft på din egenbetaling på 4.190 kr. om året for det tilskudsberettigede medicin.

Har du fået bevilget et kronikertilskud, kan du evt. spørge dit apotek om at få oprettet en henstands-aftale, så din udgift til medicin bliver jævnt fordelt over hele året — dvs. 349 kr. pr. måned.

Kronikertilskud gives automatisk til berettigede borgere – læger skal ikke søge om det, som de gjorde før i tiden.

## Lægeskift

Det koster et gebyr at foretage lægeskift., 2020 takst, 205 kr. Gebyret skal indbetales, inden der udstedes et nyt sygesikringsbevis. Lægeskift ved flytning er gratis.

Du skal skifte læge digitalt på borger.dk.

Har du brug for hjælp til at foretage lægeskift kan du kontakte Borgerservice.

## Personlig kontakt til Borgerservice (Rådhusets åbningstider)

### Kontakt til Borgerservice pr. telefon

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.00

Torsdag også kl. 13.00-17.00

Tlf. 63 51 60 00

Uden for omstillingstiden kan man ringe direkte til Borgerservice på Tlf. 63 51 60 21

### Skift af læge

[www.borger.dk](http://www.borger.dk)

## Kørsel

### Kørsel til egen læge og private speciallæger

Pensionister kan få refusion for kørsel til egen læge og private speciallæger, hvis udgiften til befording overstiger 42 kr. i alt. Befordring ydes med et beløb, som svarer til udgiften med det efter forholdene billigste forsvarlige befordringsmiddel. At få tilskud til kørsel kræver, at man har dokumentation for konsultationen fra lægen eller dennes sekretær/sygeplejerske og i tilfælde af offentlig transport også har bus- eller togbilletten.

Pensionister, der af helbredsmæssige årsager ikke er i stand til at komme afsted på anden vis, kan blive kørt til egen læge og speciallæge.

For henvendelse vedrørende refusion for kørsel eller bevilling af kørsel kontakt sagsbehandler i

### Ældre og Sundhed Myndighed

#### Sagsbehandler i Ældre og Sundhed Myndighed

Mandag-tirsdag kl. 10.00-15.00

Onsdag er lukkedag

Torsdag kl. 10.00-17.00

Fredag kl. 10.00-12.00

Tlf. 63 51 60 69



### Kørsel til sygehus

Pensionister kan få refusion ved kørsel til sygehus uanset kilometerafstand. Man kan få refusion for både kørsel i egen bil og for offentlig transport. Det kræver, at man har dokumentation fra den afdeling eller ambulatorium, man har besøgt, og i tilfælde af offentlig transport også har bus- eller togbilletten. Dokumentationen afleveres på sygehusets kørselskontor.

Har man behov for kørsel til sygehus, kontaktes kørselskontoret på OUH på tlf. 70 11 31 11.

## Handicapkørsel

Borgere, der på grund af gangbesvær eller handicap, hvor et ganghjælpemiddel er påkrævet, kan søge om særlig kørselsordning. Dog kun hvis almindeligt offentligt transportmiddel ikke kan benyttes. Kørslen kan bruges til alt.

Henvendelse vedrørende handicapkørsel skal ske til Æl- og Sundhed Myndighed

### Ældre og Sundhed Myndighed

#### Sagsbehandler i Ældre og Sundhed Myndighed

Mandag-tirsdag kl. 10.00-15.00

Onsdag er lukkedag

Torsdag kl. 10.00-17.00

Fredag kl. 10.00-12.00

Tlf. 63 51 60 69, Tlf. 63 51 60 75, Tlf. 63 51 60 76



dre

## Fynbus Rejekort

Der er mulighed for at købe et personligt rejsekort eller et anonymt rejsekort.

Har du spørgsmål eller brug for hjælp, kan du læse mere på [Fynbus.dk/rejsekort](http://Fynbus.dk/rejsekort) eller ringe til Rejsekort Kundecenter på tlf. 70 11 33 33

Du kan desuden købe rejsekort, tanke op m.m. hos Borgerservice.

### Personlig kontakt til Borgerservice (Rådhusets åbningstider)

#### Kontakt til Borgerservice pr. telefon

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.00. Torsdag også kl. 13.00-17.00

Tlf. 63 51 60 00

Uden for omstillingstiden kan man ringe direkte til Borgerservice på Tlf. 63 51 60 21

## DSB 65 billet

Med DSB 65-billetten får du en fleksibel billet med rabat. Du kan købe DSB-65 billet, hvor og hvornår du vil, uden at du behøver planlægge, før du skal rejse. Du sparer altid 25% alle dage året rundt. Du kan nemt købe DSB 65-billet i DSB Salg og Service, i DSB 7-Eleven, i billetautomater, på [dsb.dk](http://dsb.dk) og i DSB's app. Billetten gælder også transport til og fra stationen med bus, tog, metro og lokalbane inden for din afrejsezone til din destinationszone. Du kan rejse på din DSB 65-billet på alle afgangene i løbet af dagen. OBS: Som førtidspensionist, der endnu ikke er fyldt 65 år, skal du medbringe et legitimationskort for at rejse på en DSB 65-billet.

## Ældrecheck

Som folkepensionist har du muligvis ret til ældrecheck. Det afhænger af din formue og din personlige tillægsprocent. Formuegrænsen (2020: 89.800 kr.) og ældrecheckens størrelse ændres hvert år.

Hvis du har ret til at modtage ældrecheck, bliver den som hovedregel udbetalt automatisk i januar sammen med din folkepension.

Hvis du mener, at du har ret til ældrecheck, skal du kontakte Udbetaling Danmark. Har du spørgsmål vedrørende ældrecheck, kan du kontakte Udbetaling Danmarks afdeling om pension.

### **Udbetaling Danmark Pension**

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 8.00-16.00

Torsdag kl. 8.00-18.00

Fredag kl. 8.00-15.00

Tlf. 70 12 80 61

## **Personligt tillæg til pensionen**

Hvis du som pensionist har særligt vanskelige økonomiske forhold, kan du søge kommunen om personligt tillæg til pensionen. Det kan f.eks. være den udgift, der er tilbage efter tildeling af helbredstillæg ved køb af medicin, briller eller fodbehandling. Det kan også være udgifter til flytning eller nødvendige fornyelser til hjemmet.

Personlige tillæg ydes kun, når det økonomiske behov ikke kan afhjælpes gennem private midler eller støtte efter anden lovgivning.

Kommunen træffer afgørelse herom efter en nærmere konkret og individuel vurdering af dine økonomiske forhold.

Har du brug for yderligere information om, eller vil du søge personligt tillæg, kan du kontakte Borgerservice. Du kan også søge om personligt tillæg digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

### **Personlig kontakt til Borgerservice (Rådhusets åbningstider)**

#### **Kontakt til Borgerservice pr. telefon**

Man, tirs, tors og fre kl. 10.00-12.00

Torsdag også kl. 13.00-17.00

Onsdag er lukkedag

Tlf. 63 51 60 00



Uden for omstillingstiden kan man ringe direkte til Borgerservice på Tlf. 63 51 60 21

### **Ansøgning om personligt tillæg, til pensionen**

[www.borger.dk](http://www.borger.dk)

## **Indtægter ved siden af pensionen**

Som pensionist må du tjene op til 122.004 kr. pr. kalenderår (2020-tal), uden at det påvirker din folkepension, og uden at du bliver sat ned i pensionstillæg eller tillægsprocent. Men arbejdsindtægten har



betydning for din boligydelse.

Du kan også arbejde i private hjem for op til 11.500 kr. om året (2020-tal) skattefrit.

## Pension, boligstøtte og varmetillæg

Udbetaling Danmark står for udbetaling af pension, boligstøtte og varmetillæg.

Har du spørgsmål angående disse emner, skal du henvende dig til Udbetaling Danmark.

Du kan søge boligstøtte og varmetillæg digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

### Kontakt til Udbetaling Danmark

Mandag, tirsdag og onsdag kl.8.00-16.00

Torsdag kl. 8.00-18.00

Fredag kl. 8.00– 15.00

### Pension og varmetillæg

Tlf. 70 12 80 61

### Boligstøtte

Tlf. 70 12 80 63

### Ansøgning om varmetillæg eller boligstøtte

[www.borger.dk](http://www.borger.dk)



## Boligstøtte

Som folkepensionist eller førtidspensionist efter reglerne før 1. januar 2003 kan du søge om boligstøtte til lejlighed, andelsbolig og ejerbolig.

Bor du i andelsbolig eller ejerbolig ydes boligstøtten som lån.

Bor du i ejerbolig og tager imod et lån, tinglyses det som gæld i ejendommen.

Lånet med tillæg af renter skal tilbagebetales, når ejendommen sælges.

Du skal ansøge om boligstøtte digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Vil du vide mere om boligstøtte, eller har du behov for hjælp til at ansøge, skal du kontakte Udbetaling Danmark.

## Varmetillæg

Folkepensionister kan søge om hjælp til betaling af udgifter til opvarmning af deres bolig. Varmetillæggets størrelse er afhængig af varmeudgiften, antal personer i boligen og den personlige tillægsprocent.

Du skal søge om varmetillæg digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)

Har du brug for hjælp, kan du kontakte Udbetaling Danmark.

## Lån til beboerindskud

Ved indflytning i almennyttigt byggeri og ældreboliger kan man i visse tilfælde opnå rente- og afdragsfri lån i 5 år til betaling af beboerindskud.

Lån til beboerindskud skal søges digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Har du brug for hjælp, kan du henvende dig hos Borgerservice eller på biblioteket.

### Personlig kontakt til Borgerservice (Rådhusets åbningstider)

#### Kontakt til Borgerservice pr. telefon

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.00

Torsdag også kl. 13.00-17.00

Tlf. 63 51 60 00

Uden for omstillingstiden kan man ringe direkte til Borgerservice på Tlf. 63 51 60 21

#### Ansøgning om lån til beboerindskud

[www.borger.dk](http://www.borger.dk)

## Lån til betaling af ejendomsskat

Bor du i ejerbolig, kan du søge om lån til betaling af ejendomsskat. Et sådant lån tinglyses som gæld i ejendommen. Lånet med tillæg af renter skal tilbagebetales, når ejendommen sælges.

Der kan ikke samtidig ydes boligstøtte og lån til betaling af ejendomsskat.

Du skal søge om lån til betaling af ejendomsskat digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

Har du brug for vejledning, kan du henvende dig hos Borgerservice.

### Personlig kontakt til Borgerservice (Rådhusets åbningstider)

#### Kontakt til Borgerservice pr. telefon

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.00

Torsdag også kl. 13.00-17.00

Tlf. 63 51 60 00

Uden for omstillingstiden kan man ringe direkte til Borgerservice på Tlf. 63 51 60 21

#### Ansøgning om lån til betaling af ejendomsskat

[www.borger.dk](http://www.borger.dk)

## Langeland Bibliotek

### Bogen Kommer-ordning

Hvis du ikke selv er i stand til at komme på biblioteket, kan du benytte dig af Langeland Biblioteks tilbud "Bogen Kommer". Her har du mulighed for at få bragt bøger ud til dig en gang om måneden. Det gælder alle bibliotekets materialer såsom lydbøger på CD og kassettebånd, musik, film, bøger samt bøger med stor skrift.

Tilbuddet er gratis.

Ønsker du at høre mere eller blive tilmeldt ordningen, kan du kontakte bibliotekar Anette Kraft.

### Kontakt til Anette Kraft

Tlf. 63 51 63 30

## Bogbilen

Bogbilen er Langeland Biblioteks mobile enhed, der kører rundt på Langeland og Strynø med både et udvalg af bøger fra biblioteket samt bestilte materialer.

Har du spørgsmål vedrørende Bogbilen, eller vil du bestille bøger, er du velkommen til at kontakte Langeland Bibliotek.

Bogbilen holder følgende steder i følgende tidsrum:

<b>Mandag :</b>	Lindelse	kl. 12.15-13.00	(Hver 3.)	<b>Tirsdag:</b>	Strynø	kl. 08.45-10.45
	Humble	kl. 13.30-15.00				
	Bagenkop	kl. 16.00-17.15				
<b>Onsdag:</b>	Snøde	kl. 13.00-14.15		<b>Torsdag:</b>	Tullebølle	kl. 12.00-13.30
	Humble	kl. 15.15-17.15			Tranekær	kl. 13.45-14.30
					Hou/Lohals	kl. 15.15-17.15

### Kontakt til Biblioteket

Tlf. 63 51 63 30



# Nationalbibliotek for mennesker med læsevanskeligheder

Borgere, der enten er blinde, svagtseende eller har erhvervet en hjerneskade, der gør, at de ikke længere kan læse eller forstå en trykt tekst, samt borgere, der er bevægelseshæmmede og ikke længere kan holde en bog, har mulighed for at låne lydbøger mm fra Nationalbiblioteket for mennesker med læsevanskeligheder (Nota).

Vil du høre mere om Nota eller ansøge om medlemskab, kan du kontakte forebyggelseskonsulenterne.

## Kontakt til forebyggelseskonsulenterne

Mandag-fredag kl. 08.00-9.00

Tlf. 63 51 60 22

Pia Helle også på [pihe@langelandkommune.dk](mailto:pihe@langelandkommune.dk)

Lene Nogel også på [ln@langelandkommune.dk](mailto:ln@langelandkommune.dk)



## Pension og varmetillæg

### Kontakt til Udbetaling Danmark

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 8.00-16.00

Torsdag kl. 8.00-18.00

Fredag kl. 8.00– 15.00

Tlf. 70 12 80 61



## Kommunale aktivitetscentre

Langeland Kommune har tre aktivitetscentre fordelt på Langeland, som afholder hver deres forskellige aktiviteter. Herunder finder du information om de tre aktivitetscentre.

### Lejbølle Aktivitetscenter (tidl. Solhjem)

Samvær for pensionister og efterlønsmodtagere på Lejbølle aktivitetscenter.

Kortspil, billard, sang, kreativitet, kaffe og meget andet.

Adresse: Lejbøllevvej 26, Lejbølle, 5953 Tranekær

#### Åbningstider:

Mandag: Kl. 13.00-16.00 - Diverse aktiviteter

**Kontakt :** Bente Arnsted tlf. 51 96 65 79

Herdis Hansen tlf. 22 22 88 56

#### Nordlangelands seniorklub

Torsdag: Kl. 14.00-15.00 krolf (sep—maj)

Torsdag aften Banko

Tirsdag –torsdag kan man komme og spille billard

#### Kontakt:

Tom Blumow, tlf 40 83 56 70



### Aktivitetscenter Ny Kohaven

Samvær for pensionister i Ny Kohaven.

Sang, spil, stofmaling, stolegymnastik, musikunderholdning. Kaffe og brød kan købes

#### Åbningstider:

Onsdag: Kl. 09.30-10.00 - Hygge

Onsdag: kl. 10.00-11.00—Stolegymnastik, derefter hygge

**Kontakt:** Bente Larsen tlf. 52 38 06 08

Torsdag: Kl. 14.00-15.30 - Forskellige arrangementer

Adresse: Kohaven 18, 5900 Rudkøbing

**Kontakt :** Tove Holm tlf. 50 91 02 16

Inge Pedersen tlf. 50 91 45 07



## Tryggelev Brugercenter

Centeret er et aktivitetshus for seniorer og pensionister, som har lyst til hyggeligt samvær, evt. kreativitet i form af forskellige tilbud. Der er forskellige aktiviteter fordelt over ugens dage (se programmet herunder). I vinterperioden fra september til maj arbejdes der desuden med EDB. Kendetegnet for alle dagene er, at pensionister kommer ud og hygger med andre.

Du kan købe kaffe og du skal selv medbringe kop og brød, eller hvad du ønsker til kaffen.



### Åbningstider:

Mandag kl. 09.00-12.00 og 13.00-16.00 - EDB

Tirsdag kl. 09.00-12.00, Aktiviteter + dukkehus, 13.00-16.00

Onsdag kl. 09.00-12.00 og kl. 13.00-16.00 - EDB

Torsdag kl. 9.00-12.00 - Aktiviteter + trædrejning

Adresse: Tryggelev 31, Tryggelev, 5932 Humble

**Kontakt:** Anne Marie Hansen tlf. 40 20 87 76



# FRIVILLIGE TILBUD



# Samværsklubber

## Tirsdagsklubben i Longelse

Samvær, fællesaktiviteter og foredrag i Longelse Beboerhus

Tid: Tirsdag i ulige uger kl. 13.30 - 17.00 (september - juli)

### Kontakt

Inge Tellerup

Tlf. 62 50 19 89

## Tirsdagsklubben i Longelse Beboerhus

Samvær, fællesaktiviteter o.a. for seniorer.

Tid: Tirsdag i lige uger kl. 13.30—17.00 (september-juli)

### Kontakt

Tove Jensen, Tullebølle

Tlf. 21 78 50 26



## Torsdagsklubben i Sognegården i Lindelse

Samvær, sang o.a. for seniorer i Lindelse Sognegård. Alle er velkomne.

Tid: Torsdag i lige uger kl. 14-16.30 (september-medio maj)

### Kontakt

Else Hansen, Tlf. 62 57 14 94

Else Andersen, Tlf. 62 57 15 43

## Møllehavehuset

Samvær og foredrag om blandt andet dansk litteratur i Bøstrup forsamlingshus.

Sted: Bøstrupvej 39, på søndage kl. 15. Se hvilke søndage samt andre aktiviteter på [www.møllehavehuset.dk](http://www.møllehavehuset.dk)

Kontakt: E-mail: [kontakt@møllehavehuset.dk](mailto:kontakt@møllehavehuset.dk)



## **Madklub i Østerskov forsamlingshus i Tryggelev**

Første **mandag** i måneden for *damerne*

**Kontakt:** Ulla Nielsen tlf. 23 37 53 35

Første **onsdag** i måneden for *herrerne*

**Kontakt:** Poul Christiansen tlf. 21 75 20 34

Det starter kl. 18.00 og der er egenbetaling på 75 kr. pr. gang

## **Onsdagsklub i Nordlangelandshallen**

Hyggeligt samvær hver onsdag kl. 14.00-16.00 ,i perioden september-april.

Der kan købes kaffe og kage.

Alle er velkomne.

**Kontakt:** Sonja Lehrmann, Tlf. 24 21 75 80

## **Faste aktiviteter på Hou Skole**

Hou Skole bruges til mange forskellige aktiviteter—blandt andet krolf, husflid, petanque, datastue, bogcafé og skak. Der er fællesspisning 5 gange om året.

Sted: Hou Skole, Houvej 49, 5953 Tranekær

Aktiviteter:

**Krolf:** Onsdage kl. 14.00-15.30. Start maj.

**Husflid:** Mandage i ulige uger kl. 19-21.

**Bogcafé:** Mandage kl. 15.00-17.00

**Skak:** Onsdage kl. 19.00-?

**Datastue:** oprettes efter behov

**Fællesspisning , sommermarked og julemarked:** se hjemmesiden

**Kontakt**

Maja Kristensen

Tlf. 20 48 07 92, mail [budeia@post.tele.dk](mailto:budeia@post.tele.dk)

Hjemmesiden : [www. Foreningenhouskole.dk](http://www.Foreningenhouskole.dk)

## **Foredragsforeningen, Folkekirkens Folkeoplysnings Forbund (FFF)**

Foreningen afholder hvert år 8 højskoleaftener (4 foredrag forår og 4 foredrag efterår). Det aktuelle program annonceres i dagspressen, og tilmelding er nødvendig.

Sted: Sognehuset ved Bøstrup Kirke, Bøstrupvej 32, Tranekær

Tid: Se dagspressen og Kirkebladet

**Kontakt og tilmelding**

Else Svendstrup Holm tlf. Tlf. 62 59 14 65

## Medicinhaveerne i Tranekær

Medicinhaveerne er en botanisk have for medicinske planter. Langelands frodige jord og milde klima er afsæt for viden, historie og læring. 25-30% af moderne medicin har sit udgangspunkt i planter.

Medicinhaveerne er blevet en turistattraktion på Langeland.

Haverne passes af frivillige. Også det administrative arbejde foregår frivilligt.

Medicinhaveerne er åbne fra solopgang til solnedgang året rundt.

Det er muligt at komme på guidede ture. Turen tager ca. halvanden time. Kontakt besøgs koordinator Annie Steen Andersen på [5953guide@gmail.com](mailto:5953guide@gmail.com). Medicinhaveerne arrangerer i sommeren 2022 guidede ture med forskellige temaer.

### PRISER GÆLDENDE FRA 1. JANUAR 2020

ENTRE: 50 kr. pr. person. (grupper på 15 personer og over betaler 40 kr pr pers.) Der kan betales kontant i betalingsrøret i pavillonen i alleen op mod de hvide indgangslåger (se billedet). Der kan også betales med MobilePay med denne femcifrede kode: 43872.

Der kan betales med euro, så er prisen 7 euro.

Børn og unge under 18 år har gratis adgang, og det samme har medlemmer af foreningen bag Medicinhaveerne.

Læs mere på [www.medicinhaveerne.dk](http://www.medicinhaveerne.dk) og på FACEBOOK og INSTAGRAM

### Kontakt

Ole Flintegaard Jacobsen, kasserer, tlf. 21 75 45 12, mail: [olefja@gmail.com](mailto:olefja@gmail.com)

Per Mansa, formand, tlf. 26 12 78 31, mail: [per@mansa.info](mailto:per@mansa.info)



## Haveselskabet Langeland

Haveselskabet er landsdækkende med forskellige kredse. Langeland hører under Svendborg, kreds 8.

Her deler vi haveglæder, lærer af hinanden, arrangerer udflugter, foredrag med meget mere. Har du lyst til at blive medlem så tag kontakt:.

### Kontakt

Lene Sjørup tlf. 50 99 22 08

mail: lsjrup@gmail.com

<https://haveselskabet.dk/langeland>



## Datastuen Langeland

Vi har lagt flere timer ind i et kursusforløb og kører 1 hold i løbet af vinterhalvåret (september-april). Vi har også en hjemmeside: [www.datastuen-langeland.dk](http://www.datastuen-langeland.dk)

Sted: Frivilligcenter Langeland, Rudkøbing

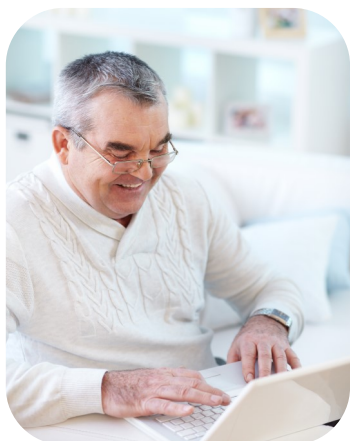
Tid: Mandag 09.00-12.00

### Kontakt og underviser

Jens Ole Hansen

Tlf. 22 40 59 23

Jeg kommer gerne hjem til dig, hvis du har svært ved at komme ind til Frivilligcentret.



# Klubber med sang, dans og musik

## Centeret i Vestervænget i Bagenkop

Sang, hygge og samvær torsdage kl. 14.00-16.00. **Kontakt** Nora Johansen Tlf. 51 95 16 23

Stolegymnastik ved Lilly Nielsen eller Conny Andersen mandage kl. 10.00-11.00

**Kontakt** Lilly Nielsen tlf. 62 56 15 85 eller Conny Andersen tlf. 62 56 15 34

## Musikklubben for seniorer på Sydlangeland

Musikklubben foregår i Musikværkstedet det meste af året, men i sommermånederne trækker vi udenfor på havnen i Bagenkop. Tid og sted vinter: Tirsdag i ulige uger kl. 19.00-22.00, Musikværkstedet, Østergade 60, Bagenkop (september-juni)

Tid og sted sommer: Onsdag kl. 19.00-22.00, Havnen i Bagenkop (juni-august)

Sted: Havnen i Bagenkop, Kontakt Tommy Clausen tlf. 23 23 70 09

## Sangkor i Borgerhuset

### Sygehuskoret ( damekor )

Sted: Borgerhuset, Ahlefeldtsgade 13-15, 5900 Rudkøbing.

Torsdag kl. 15.00-17.00

### Rudkøbing Sangkreds ( herrekor )

Torsdag 19.00-21.00

### Kirkekoret ( blandet kor )

Onsdage 16.30 -- 19.00

### **Kontakt:**

Sussi Larsen

Tlf. 62 56 21 01

### **Korleder:**

Lone Nordal Petersen

Tlf. 29 39 20 61





# Spilleklubber

## Præmiewhist i Bagenkop Idrætsforening

Sted: Bagenkop Idrætsforening, Bagenkop hallen

Tid: Mandag kl. 19.00-ca. 22.30 (1. mandag i september - maj).

### Kontakt

Thormod Hansen

Tlf. 23 82 82 99

## Langelands Bridgeklub

Bridgeklubben holder til i Borgerhuset i Rudkøbing.

Spillested: Borgerhuset, Ahlefeldtsgade 13-15, 5900 Rudkøbing

Spilledage: Mandag eftermiddag kl. 12.30-16.30 og Tirsdag aften kl. 18.30-22.30

Begynderundervisning Torsdag kl. 19.00 til 21.30

Sæson start 1. september til 30.april

### Kontakt:

Formand Jann Larsen

Tlf. 42 48 00 55

Mail: jann@larsen5953.dk

Hjemmeside: [bridge.dk/4528](http://bridge.dk/4528)



## Bankospil i Sydlangelands pensionistforening

Bankospil, hvor alle er velkomne.

Sted: Lindelse Sognegård

Tid: Tirsdag i ulige uger kl. 19.00-22.00 hele året rundt

### Kontakt

Tina Rasmussen

Tlf. 21 92 43 92

# Motion og gymnastik

## Naturmotion

Uanset vejret , er det en god ide at træne udenfor, så man får frisk luft i lungerne og samtidig kan nyde årstidernes skiften, og man kan opnå samme træningseffekt ved at træne ude med de forhåndenværende redskaber, som inde

Med udgangspunkt i en lille gåtur, bruger vi de ”træningsredskaber” vi møder på vejen : træer, bakker, trapper, sten, stubbe, søer osv

I træningen indgår de grundlæggende elementer: Styrke, udholdenhed, kondition, balance, bevægelighed og afspænding,

## Naturmotion i Fredsskoven

Sted: vi mødes på parkeringspladsen ved Fredsskoven

Tirsdage kl. 9.00—ca. kl. 10.00

### Kontakt:

Torben tlf. 60 66 37 46

Leif tlf. 50 46 75 55



## Naturmotion ved Lohals

Sted: vi mødes ved Nordstrand

Torsdage kl. 9.00—ca. kl. 10

### Kontakt

Leif tlf. 50 46 75 55

Anne Lise tlf. 30 42 33 85



## Gå tur-gruppe i Tranekær/Tullebølle

Gå tur-gruppe med eller uden stave. En gruppe friske personer mødes ved skydehuset ved Tullebøllehallen. Man går en tur sammen på ca. 1 time eller kører sammen et andet sted hen og starter turen derfra. Hver tur indeholder opvarmning, selve gåturen og udstrækning.

Man giver 100 kr for en sæson, som bruges til fælles fornøjelse (udflugt, julefrokost osv)

Sted: ved Tullebøllehallen

Tid: Tirsdage kl. 09.00 når andet ikke er aftalt.

### Kontakt

Ingelise Kristensen

Tlf. 24 60 15 38



## Stavgang fra Langelandshallen

Stavgang arrangeres af Ældresagens lokalafdeling på Langeland. Det er ikke nødvendigt at være medlem for at deltage i stavgangen.

Der er både nogen, der går med stave, og nogen der går uden, du er også velkommen med rollator. Vi går på tre forskellige ruter: En lille, en mellem og en lang.

Sidste torsdag i hver måned kører vi andre steder hen. Programmet for, hvor vi kører hen, kan rekvireres hos kontaktpersonen.

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig - du kan bare møde op.

Vi går fra april til den sidste torsdag i november.

Sted: Langelandshallen

Tid: Torsdag kl. 9.30-12.00

### Kontakt

Lone Stenberg

Tlf. 20 72 87 76



## Gymfit dance

Danseinspireret holdtræning til dig, som har lyst til at kombinere det bedste fra dans og gymnastik til god musik. Der laves også konditions- og muskeltræning og maveøvelser uden redskaber. Sæson fra september til april. Man skal være medlem af Fittnes nord, eller Bøstrup idrætsforening for at kunne deltage

Sted og tid : Nordlangelandshallen, torsdage kl.10-11

Alle er velkomne—ingen tilmelding.

Husk gode sko, drikkedunk og liggeunderlag.

### Instruktør

Sonja Lehrmann

Mobil: 24 21 75 80 / mail: sonjalehrmann@live.dk



## Ældreidræt i Langelandshallen

Ældreidræt, hvor alle ældre kan deltage uanset niveau eller alder. Lysten er afgørende og der bliver lagt vægt på det sociale.

Pris: 500 kr. pr. sæson.

Sted: Langelandshallen, 5900 Rudkøbing

Tid: Onsdage kl. 9.30-10.30

### Kontakt

Louise Kieler

Tlf. 40 71 72 71

## Bowling i Svendborg

Bowling arrangeres af Ældre Sagens lokalafdeling på Langeland. Det er ikke nødvendigt at være medlem for at deltage i bowlingen. Sæson fra september til april.

Ældre Sagens hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/langeland](http://www.aeldresagen.dk/langeland)

Bowlingen foregår to gange om måneden i Svendborg .

### Sted og tid:

Svendborg, første onsdag hver måned kl. 15.00

### Kontakt bowling Svendborg onsdag

Gerda Christiansen

Tlf. 62 51 40 21



## Besøgs- og støttetjenester

### Besøgstjenesten Langeland

Enhver, der er ensom, kan henvende sig til Besøgstjenesten Langeland med ønsket om at få en besøgsven. Besøgsvennen kan lave forskellige ting sammen med dig. Se nærmere herunder.

#### Besøgsven

Besøgsven til ældre borgere i eget hjem eller på plejehjem. Tidspunktet for besøg aftales med kontaktpersonen og besøgsvennen.

#### Gå tur-ven

Gå tur-vennen støtter/giver tryghed til borgere, der bor i skærmet enhed på plejecenter.

#### Følge med til sygehus

Besøgsvennen følger ældre borgere til undersøgelser på sygehuset, til læge m.m. Tjenesten er både for hjemmeboende og for borgere, der bor på plejehjem. Besøgstjenesten bærer id-kort og har kurser i bisidderfunktion.





## Vågetjenesten

Det er muligt at få støtte og omsorg til døende og deres familie.

### Kontaktperson og koordinator

Bodil Skriver Petersen

Mobil: 22 36 57 99, meget gerne SMS, eller henvendelse på min mailadresse:

**bodilskriverp@gmail.com**



## Besøgstjenesten Røde Kors

### Besøgsven

Besøg i eget hjem eller på plejehjem til ældre, der ønsker kontakt. Tidspunktet aftales mellem besøgen og kontaktpersonen.

### Bisidderfunktion

Hjælperne har ID-kort. Tidspunktet aftales med den besøgende.

### Kontakt til Besøgstjenesten Røde Kors

#### Kontaktperson og koordinator

Bodil Skriver Petersen

Mobil: 22 36 57 99, meget gerne SMS, eller henvendelse på min mailadresse:

**bodilskriverp@gmail.com**



# Frivilligcenter Langeland

Frivilligcenter Langeland står til rådighed for alle borgere med interesse i det frivillige sociale område, for herved at fremme deltagelsen af frivilligt arbejde på Langeland. Vi er det lokale videns- og ressourcecenter som understøtter, styrker og udvikler et mangfoldigt frivilligmiljø på Langeland

Frivilligcenter Langeland har mere end 40 medlemsforeninger, derfor kan vi være din indgang, til at finde lige netop den forening, som passer til dig. Kom ind og få en snak med centerets medarbejdere og en kopi af Langelands Foreningsvejviser, som giver et bredt overblik over kommunens forskelligartede foreningsliv.

## **Foreningsservice:**

Som forening eller frivilligt initiativ, har du mulighed for at låne centerets lokaler gratis, samt benytte dig af gode printer faciliteter

## **Få råd og vejledning:**

Vi fungerer som rådgivningscenter for det frivillige sociale område, både for eksisterende foreninger og for nye frivillige tiltag. Vi tilbyder rådgivning i forhold til synlighed, frivilligpleje, vedtægter og andre formalia, og så har vi ressourcerne og erfaringerne til at hjælpe dig og din forenings ideer på vej.

Vil du vide mere, eller gøre brug af Frivilligcenter Langeland, kan du bruge nedenstående kontaktoplysninger, eller se mere på hjemmesiden [www.frivilligcenterlangeland.dk](http://www.frivilligcenterlangeland.dk). På hjemmesiden kan du også tilmelde dig frivilligcenterets månedlige nyhedsbrev

## **Kontakt:**

Frivilligcenter Langeland

Fredensvej 1, 5900 Rudkøbing

Tlf. 22 34 45 33

mail: [kontakt@FCCL.dk](mailto:kontakt@FCCL.dk)

# SeniorCentralen

I Seniorcentralen ved vi at Langelands fællesskaber har brug for dig. Derfor vil vi gøre det nemt at finde ind i det brede udvalg, af frivillige fællesskaber og foreninger på Langeland.

## Hvad kan du bruge SeniorCentralen til:

- Du kan få en uforpligtende snak telefonisk eller i eget hjem, i Frivilligcenteret Langelands lokaler, eller et andet sted der passer dig
- Vi har god tid til samtalen, hvor fokus er på dine interesser, og hvilke frivillige tilbud du har lyst til.
- Er der "knaster", som gør det svært for dig at deltage, fx transport, så prøver vi at finde en løsning sammen
- Målet er, at finde det fællesskab, som passer til dig, enten som deltager, frivillig eller initiativtager

**Kontakt:** koordinator Sofie tlf. 20 80 45 33

mail: [kontakt@fcll.dk](mailto:kontakt@fcll.dk)

Besvares telefonen ikke kan man lægge en besked på telefonsvareren, og vil blive ringet op inden for nogle dage

