

# Der er hjælp at hente!

Denne folder er udgivet i samarbejde mellem sociale frivillig-organisationer og Sundhed & Omsorg, Aarhus Kommune.

Vi har etableret et netværk med det formål at kunne hjælpe flere, bedst muligt.

Vore tilbud gælder ældre og pårørende, bosat i Aarhus Kommune, som er havnet i en svær livssituation, hvor egne kræfter og netværk ikke rækker.

Det kan være et akut behov - som f.eks. ledsagelse til læge eller hjælp til at våge over en døende ægtefælle. Det kan være behovet for tryk i hverdagen via en telefonkæde. Eller det kan være et behov for at komme til kræfter via aflastning i hjemmet eller ved deltagelse i en sorg- og livsmodsgruppe for efterladte.

## Alzheimerforeningen

**Aflastningstilbud:** Kolonihaven "OASEN" i Viby, åben fra marts til november. Man kan komme så tit man har lyst, og der er mulighed for at blive hentet og bragt.

### Kontakt:

Alzheimerforeningen Østjylland  
Formand Conny Flensborg  
Tlf.: 28 72 51 08  
E-mail: flensborgconny@gmail.com

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

## Folkekirkesamvirket i Århus

**Sorg- og livsmodgrupper** - samvær og samtale for efterladte, der har mistet ægtefælle eller anden nær pårørende.

**Netværk for pårørende til selvmordsramte.**

**Besøgstjenester** - ugentligt besøg i eget hjem.

**KlosterCaféen** - fra ufrivillig ensomhed til frivilligt fællesskab.

### Kontakt:

Folkekirkesamvirket i Århus  
Klostergade 37, 8000 Århus C.  
Skr.leder: Flemming Lindeløf Rasmussen  
Tlf.nr. 24 81 58 17  
E-mail: folkekirkesamvirket@gmail.com

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

## Kræftens Bekæmpelse

**Sorggruppe** - for ældre, der har mistet en ægtefælle som følge af en kræftsygdom.

**Netværksgruppe for efterladte til kræftramte** - med månedligt samvær om forskellige aktiviteter.

### Kontakt:

Hejmdal, Kræftpatienternes Hus i Århus,  
Peter Sabroes Gade 1, 8000 Århus C  
Kontaktperson: Hedvig Breüner (sorggruppe)  
Tlf.nr. 70 20 26 89  
E-mail: aarhus@cancer.dk

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

## Vågetjenesten ved

### Lokalcentrene Holme og Skåde

**Vågetjeneste:** Støtte til døende og aflastning af pårørende, så ingen behøver at dø alene. Ikke pleje, men samarbejde med pårørende og personale i plejeboliger og hjemmepleje i Holme og Skåde samt ved plejeboliger i Viby.

### Kontakt:

Lisbeth Carlsen  
Tlf.: 30 35 57 85  
E-mail: [lisbeth@risborg.com](mailto:lisbeth@risborg.com)

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

## KlostergadeCentret/KlosterCaféen

frivilligt arbejdsfællesskab for efterladte.

**Telefonkæde** for ældre alene-boende.

**Madhold** for enlige mænd.

### Kontakt:

KlostergadeCentret  
Klostergade 37, 8000 Århus C  
Kontaktperson: Lise Legarth  
Tlf.nr. 86 19 25 30  
E-mail: [ll@klostergade.dk](mailto:ll@klostergade.dk)

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

## De samarb. frivillige foreninger - for aflastning af pårørende til demente.

(Alzheimerforeningen, OK-Klubberne, Ældre Sagen)

**Aflastning** i eget hjem, på hjemmets betingelser.

Typisk besøg på tre timer om ugen - efter aftale.

### Kontakt:

De samarbejdende frivillige foreninger,  
Vester Allé 8, 8000 Århus C  
tlf.nr. 86 13 09 26  
e-mail: [midt@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:midt@aeldresagen-aarhus.dk)

[www.demens-aarhus.dk](http://www.demens-aarhus.dk)

*Fortsætter på bagsiden*





## - og det er helt frivilligt..

Fælles for foreningernes tilbud er, at de er gratis (nogle steder er medlemskab påkrævet) og at de varetages af modne frivillige, der er kvalificerede til opgaven – og har tavshedspligt.

Her i folderen finder du kontaktoplysninger til alle foreningerne og en ganske kort beskrivelse af deres tilbud. Ring - eller besøg den enkelte forenings hjemmeside - for yderligere oplysninger!

Hvis du har svært ved at vælge det rigtige sted at henvende dig, skal du ikke tøve med at tage kontakt til én af os med dit ærinde.

Det gælder uanset, om det er dig selv, der har brug for hjælp, eller om du kender til et behov - som pårørende eller personale.

Fordelen ved netværket er netop, at vi kan hjælpe hinanden - med at hjælpe.

### Røde Kors

**Røde Kors Vågetjeneste** - tilbyder en hånd at holde i - og skaber ro, nærvær og tryghed omkring dødslejet. For døende uden pårørende eller som aflastning for de pårørende i den sidste svære periode.

#### Kontakt:

Røde Kors Aarhus.  
Vagt-tlf.nr. 40 16 68 02  
E-mail: [vaage.aarhus@drk.dk](mailto:vaage.aarhus@drk.dk)

[www.aarhus.drk.dk](http://www.aarhus.drk.dk)

### Selvhjælp Aarhus

I en **selvhjælpsgruppe** møder du andre i samme situation som dig selv - f.eks. i en sorg- eller en pårørende-gruppe.

Pris: 150 kr. i medlemsgebyr pr. år.

#### Kontakt:

Selvhjælp Aarhus  
Grønnegade 80, 8000 Århus C.  
Daglig leder og koordinator: Anita Torlyn  
Tlf.nr. 86 12 12 72  
E-mail: [kontor@selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk](mailto:kontor@selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk)

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

### ÆldreSagen

**Livsmodsgupper** for ældre, der har mistet ægtefæller eller voksne børn. Grupperne, der typisk mødes en gang om ugen, indledes eller afsluttes altid med fælles frokost.

Desuden fokus på særlig tilrettelagte aktiviteter for ældre enlige mænd.

#### Kontakt:

Ældre Sagen,  
Vester Allé 8, 8000 Aarhus  
Kontaktperson: Vibeke Mejer Jensen  
Tlf.: 86 13 09 26 eller 26 82 76 03  
E-mail: [vibekemejer60@gmail.com](mailto:vibekemejer60@gmail.com)  
eller [midt@aeldresagen-aarhus.dk](mailto:midt@aeldresagen-aarhus.dk)

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

## Når livet er svært

*Der er hjælp at hente -  
og det er helt frivilligt..*



Netværk for støtte  
til ældre og pårørende  
fra frivillige organisationer

AARHUS KOMMUNE

