

# 2022

---

# 2023



Værsgo,  
tag et eksemplar



**FRIVILLIGE** sociale organisationer  
og foreninger i Tønder Kommune



TØNDER KOMMUNE  
RIG PÅ **TUR**

Denne pjece beskriver frivillige sociale organisationer/foreninger, som er hjemmehørende i Tønder Kommune, som har en lokal afdeling i kommunen, eller som har lokale kontaktpersoner.

Pjecen er udarbejdet i et samarbejde mellem kommunen, Frivilligcenter Tønder, Frivillighedsrådet og de frivillige sociale organisationer/foreninger og bliver ajourført hvert år.

Organisationer/foreninger, der ønsker at blive optaget i folderen, kan rette henvendelse til Tønder Kommune, Sundhed, Kultur og Frivillighed, tlf. 74 92 94 27. Optagelse i pjecen er gratis.

Se den digitale udgave af pjecen [www.toender/socialeforeninger](http://www.toender/socialeforeninger)

Frivillige sociale organisationer og foreninger  
i Tønder Kommune

15. udgave september 2022

Oplag: 1.600

Udgiver:

Tønder Kommune, Social, Arbejdsmarked og Sundhed,  
Wegners Plads 2, 6270 Tønder

Eksemplarer kan bestilles hos:

Frivilligcenter Tønder, Tøndervej 49, 6780 Skærbæk, tlf. 60 24 73 00  
eller mail til [frivilligcentertoender@gmail.com](mailto:frivilligcentertoender@gmail.com)

eller

Tønder Kommune, Kirsten G. Nissen, tlf. 74 92 94 27 eller mail til  
[kn@toender.dk](mailto:kn@toender.dk)

# FORORD

---



Barbara Krarup Hansen  
Formand for Socialudvalget

I Tønder Kommune kan vi være stolte af at have et bredt udbud af frivillige sociale organisationer og foreninger, der tilbyder mange slags aktiviteter og arrangementer, hvilket ses i denne pjece.

Mange borgere engagerer sig i frivilligt arbejde for at bruge tid og energi på at gøre en forskel for andre. Det er prisværdigt og vigtigt. Frivillige er hverdagens helte og derfor sætter vi som kommune også en stor ære i at støtte dette arbejde bl.a. ved samarbejde med foreningerne samt med råd, vejledning, kurser og økonomisk støtte mv.

Rekruttering og fastholdelse af nye frivillige kan være svært, men mange af kommunens foreninger lykkes heldigvis rigtig godt med det. Fællesskabet med andre frivillige, gøre noget for andre og få nye kompetencer mv. er gode motiver. Foreningernes fokus på mobilisering af nye frivillige er en nødvendig forudsætning for, at der stadig er mennesker, som vil give en hjælpende hånd til gavn for sårbare borgere i vor kommune. Nye frivillige er altid velkomne og jeg ved, at Frivilligcenter Tønder gerne hjælper og støtter nye på vej ind i den frivillige verden. Centret servicerer foreninger og frivillige i hele kommunen og har adgang til mødelokaler i hele Tønder Kommune.

Jeg håber, at pjecen bliver til gavn for mange, for her er virkelig noget for enhver. På Kommunalbestyrelsens vegne skal der lyde en stor tak til alle frivillige. Vi er taknemmelige for den indsats, som I yder for andre medborgere.

# INDHOLDSFORTEGNELSE (i byer se side 88-90)

Frivilligcenter Tønder	7
Frivillighedsrådet	8
<b>Børn, unge og familie</b>	
Ballast / KFUM's Sociale Arbejde	9
Broen Tønder	10
Børns Voksenvenner Tønder	11
Familie Værkstedet Tønder	12
Hele Danmarks Familieklub – Familieklubben Toftlund	13
HOME-Start Familiekontakt i Tønder	14
Multistedet 15+	15
Natteravnene i Tønder	16
Red Barnets familieoplevelsesklub	17
Unge for ligeværd, UFL	18
<b>Organisationer uden for Tønder Kommune</b>	
Mødrehjælpen, Haderslev	19
<b>Efterløns- og pensionistforeninger</b>	
3F Efterløn og Pensionistklub Bredebro, Højer og Skærbæk	20
3F Vestsønderjylland Tønder/Løgumkloster efterløns- og pensionistklub	20
Abild Pensionistforening	21
Agerskov Seniorer	22
Arrild Pensionistforening	22
Branderup Pensionistforening og Efterlønsklub	23
Bredebro og omegns pensionistforening	23
Danske Seniorer Løgumkloster	24
Hostrup Seniorer	24
Højer Lokale Ældregruppe	25
Møgeltønder Seniorer	26
Nr. Løgum Seniorer	26
Pensionist og Efterlønsklubben "Sydvest" Højer	27
Rømø Husholdningsforening, RHF	28
Senior Metal	29
Skærbæk Seniorer	29
Toftlund og omegns efterløn og pensionistklub	30
Toftlund Seniorer	31
Tønder Pensionistforening	31
Vodder Aktivitetsklub for Seniorer - VAKS	32
Ældreklubben for Højer og Omegn	32
Ældre Sagen, Toftlund-Agerskov	33
Ældre Sagen, Løgumkloster, Bredebro, Skærbæk	34

## **INDHOLDSFORTEGNELSE** (i byer se side 88-90)

Ældre sagen Tønder-Højer lokalafdeling	35
Øster Højst Seniorer	36
<b>Frivillig aflastning og vågetjeneste</b>	
Frivillig aflastning af pårørende til demente	36
Løgumkloster Sogns Menighedsplejes vågetjeneste, Besøgstjeneste og sorggruppe	37
Vågetjeneste for døende, Røde Kors, Nr. Rangstrup afdeling	38
Vågetjenesten i Skærbæk	38
Vågetjenesten i Tønder, Højer, Bredebro	39
<b>Humanitære foreninger</b>	
Den Blå Svale, Tønder	39
Røde Kors, Bredebro afdeling	40
Røde Kors, Højer afdeling	41
Røde Kors, Nørre-Rangstrup afdeling	42
Røde Kors, Skærbæk afdeling	43
Røde Kors, Tønder og Løgumkloster	43
Røde Kors, Tønder Kommunekreds	44
Varmestuen, Tønder	45
<b>Idræt, motion og samvær</b>	
Aktiv Fritid, Tønder	46
Aktive Timer, Skærbæk	47
Idræt om dagen i Bredebro	47
Idrætsforeningen Rend og Hop	48
Motion og Samvær i Højer	48
Senior Danserne i Højer	49
Senior Sjøv i Bedsted	49
Tønder Handicap Idræt	50
<b>Støtteforeninger</b>	
Anonyme Alkoholikere, AA	50
Arbejdsskadeforeningen Sønderjylland	51
Dansk Folkehjælp – Økonomisk Rådgivning Tønder	52
Dansk Handicap Forbund Tønder Afdeling	53
Den kurdiske kulturförening i Tønder	54
Selvhjælp Sydvest	55
Sozialdienst Bezirk Westküste	56
<b>Patientforeninger</b>	
A93 – Social forening for apopleksiramte (senhjerneskedede) og pårørende	57
Dansk Blinde Samfund	58

## **INDHOLDSFORTEGNELSE** (i byer se side 88-90)

Danske handicaporganisationer, Tønder afdeling	59
Gigtforeningens Sønderjyllandskreds, Tønder	60
Hjerneskadeforeningen Aabenraa, Tønder og Sønderborg	61
Hjerteforeningen	62
Høreforeningen, Lokalafd. Aabenraa-Haderslev-sønderborg-Tønder	63
Kræftens Bekæmpelse, Lokalafdeling Tønder	64
LEV – Tønder Kommunekreds	65
Lungeforeningen, Lokalforeningen Sønderjylland	65
Nyreforeningen, Sønderjylland	66
Osteoporoseforeningen, Afdeling Sønderjylland	67
Parkinsonforeningen, klubben Solsikken, Løgumkloster	68
Scleroseforeningens afd. for Aabenraa, Haderslev og Tønder	69
SIND, Tønder Lokalforening	70
<b>Vennekredse</b>	
Digegårdens Venner, Højer	71
Hjørnegårdens Vennekreds, Bredebro	72
Klosterparkens Vennekreds, Løgumkloster	73
Leos Plejecenters Venner, Tønder	73
Lindevangs Venner, Løgumkloster	74
Mosbølparkens Vennekreds, Skærbæk	75
Møllevangens Venner, Agerskov	76
Rosenvængets Venner, Skærbæk	76
Seniorcenter Tønders Venner, Tønder	77
Solgårdens Vennekreds, Bedsted	77
Vennekredsen for Richtsens Plejecenter, Tønder	78
Vennekredsen for Toftegården, Toftlund	79
<b>Aktivitetscentre</b>	
Aktivitetshuset SEA, Skærbæk	80
Bredebro Aktivcenter	81
Center Royal, Løgumkloster	82
SeniorCenter Tønder	83
Æ Træfpunkt, Toftlund	84
<b>Besøgsordninger, indkøbsordninger og tryghedsopkald</b>	
Besøgsordninger	85
Indkøbsordninger	86
Tryghedsopkald	87

# FRIVILLIGCENTER TØNDER

---

Henvendelse til: Frivilligcenter Tønder  
Tøndervej 49, 6780 Skærbæk  
Tlf. 60 24 73 00  
Mail: [frivilligcentertoender@gmail.com](mailto:frivilligcentertoender@gmail.com)

Hjemmeside: [www.frivilligcentertoender.com](http://www.frivilligcentertoender.com)

## **Hvem er vi:**

Frivilligcenter Tønder er en paraplyforening for de frivillige sociale foreninger i Tønder Kommune. Vi har en bestyrelse som højeste myndighed, og vi er støttet af Socialstyrelsen og Tønder Kommune. Frivilligcentret har en daglig leder, og derudover har vi jævnligt praktikanter.

## **Formål:**

Vi skaber rammer for deltagelse og fællesskaber og har til formål at støtte, synliggøre, udvikle og fremme frivilligheden og foreningslivet lokalt. Vi er forankret i det sociale og sundhedsmæssige område, men samarbejder også med foreninger og initiativer inden for idræt og kultur, såvel som enkeltpersoner, kommunale aktører og erhvervsliv.

Vi arbejder på tværs af foreningsgrænser og frivillige initiativer for at fremme og forbedre rammer og vilkår for den frivillige indsats.

Vi understøtter den frivillighed, der allerede findes og bistår ved udvikling af nye initiativer.

Vi hverver, matcher og formidler borgere til relevant frivilligt arbejde, samt formidler kontakt til borgere, der ønsker hjælp og støtte af frivillige foreninger.

Vi tilbyder en række relevante aktiviteter og foreningsservices, rekrutterer frivillige og synliggør medlemsforeningernes og vores aktiviteter.

Frivilligcenter Tønder er organiseret under FriSe, som er en landsdækkende medlemsorganisation for landets lokale Frivilligcentre og Selvhjælpsorganisationer.

# FRIVILLIGHEDSRÅDET

---

Henvendelse til: Frivillighedsrådet, formand Poul Erik Hansen  
Østergade 41, 6270 Tønder  
Tlf. 26 60 06 65  
Mail: hansenpou@gmail.com

Frivillighedsrådet er opstillet og demokratisk valgt af de frivillige sociale organisationer og foreninger i Tønder Kommune.

Vi skaber og vedligeholder først og fremmest gode rammer for det frivillige arbejde i kommunen. Det sker både gennem møder og dialog med foreninger, politikere og andre aktører inden for det frivillige arbejde. Vi skal virke og påvirke både ud af kommunen og ind i de frivillige foreninger og modsat ud af foreningerne og ind i det kommunale. Vi står altså på dørtærsklen mellem 2 rum, men er i konstant bevægelse.

Og vi skal udvikle og opdatere både politik og roller!

Vi rådgiver Kommunalbestyrelsen og Socialudvalget,  
vi tager initiativ til ny kurser,  
vi foreslår nye retningslinjer og kriterier for tildeling af § 18-midlerne....og  
vi foreslår den konkrete fordeling,  
vi informerer om det frivillige sociale arbejde og arrangerer stormøder og andre frivillig-events i hele kommunen og  
vi forsøger, at højne vore egne kompetencer via videreuddannelse og deltagelse i regionale og nationale netværksmøder og kursustilbud.

Frivillighedsrådet er foreningernes talerør til kommunen og giver politikerne et forum for dialog og sparring med repræsentanter fra kommunens frivillige foreninger. Frivillighedsrådene er derfor "brobyggere", der styrker det lokale samarbejde mellem det kommunale og det frivillige.

***Vi er konstant på vej for frivilligheden og vi bliver bedre til det hele tiden. Vi gør det for vore foreningers skyld. Vi gør det for at bedre jeres - og civilsamfundets vilkår.***

**BRUG OS!  
HJÆLP OS!**



# BØRN OG UNGE FORENINGER

---

## **BALLAST / KFUM'S SOCIALE ARBEJDE**

- Gratis, professionel hjælp og behandling til børn og unge fra familier med alkohol- og stofmisbrug

---

Henvendelse til: Børne- og ungebehandler  
Annette Fugleberg Wind  
Tlf. 40 12 86 27, mail: afw@kfumsoc.dk

Eller: Frivilligkoordinator Mette Nissen  
Tlf. 64 40 18 88, mail: meni@kfumsoc.dk

### **Formål:**

At hjælpe og støtte 5-25 årige børn og unge, som vokser op i familier med alkohol- og stofmisbrug.

Mange børn fra familier med misbrug har det svært og trives ikke. Det kan komme til udtryk på mange måder. Børn og unge kan fx blive indadvendte og ensomme. Eller de kan reagere voldsomt, følelsesladet og have svært ved at styre temperamentet.

I gennemsnit sidder der to elever i hver skoleklasse fra familier med et alkohol- eller stofmisbrug. På landsplan er det 122.000 børn.

### **Aktiviteter:**

Gennem samtaler og praktiske øvelser – både individuelt og i grupper – får børn og unge redskaber til at mærke og sætte ord på svære følelser. Alle deltagere begynder i et individuelt forløb. Derefter er det muligt at fortsætte i en gruppe, som typisk mødes 1-2 timer hver eller hver anden uge.

Man skal være tilmeldt for at kunne deltage.

### **Hvem er Ballast:**

Behandlerne i Ballast er professionelle fagpersoner med bred erfaring i at støtte og vejlede børn og unge i at mestre hverdagen og livet.

Frivillige hjælper med bl.a. at transportere børn og unge til behandling mv.

Ballast drives af KFUM's Sociale Arbejde, som er en af Danmarks største sociale, diakonale organisationer med over 173 sociale institutioner og projekter.

Ballast har eksisteret siden 2016, og findes i syv jyske kommuner. Projektet er finansieret af Socialstyrelsen.

Læs mere på [projektballast.dk](http://projektballast.dk).

# **BROEN TØNDER**

**- En støtteforening der hjælper på vej til en aktiv ungdom**

---

Henvendelse til: Formand Hanne Aalling Risager  
Leosalle 63, 6270 Tønder  
Tlf. 30 52 93 33

Eller: Birgitte Buch, tlf. 28 23 77 36

Mail: [info@broen-tonder.dk](mailto:info@broen-tonder.dk)

Hjemmeside: [www.broen-danmark.dk/tonder](http://www.broen-danmark.dk/tonder)

## **Hvem er vi:**

En lokalafdeling af det landsdækkende projekt Broen Danmark, der hjælper børn og unge i Tønder Kommune i alderen 6-18 år til en aktiv tilværelse inden for idræt og andre foreningsaktiviteter. Broen kan støtte i form af tilskud til kontingent og/eller evt. udstyr.

## **Målgruppen:**

Er overordnet socialt udsatte børn og unge herunder:

- Børn og unge, hvor forældrenes situation er en hindring for deltagelse i fritidsaktiviteter.
- Børn og unge med behov for socialt samvær i form af fritidsaktiviteter.
- Børn og unge, som er i fare for at havne i kriminalitet eller misbrug og som vil have gavn af fritidsaktiviteter.

## **Mål:**

At skabe lighed og trivsel, så alle børn og unge – uanset social status og baggrund - får chancen for at være aktive, skabe sociale relationer og opleve positive voksne i klub- og foreningsregi.

# **BØRNS VOKSENVENNER**

## **- Lokalforeningen Børns Voksenvener Tønder**

---

Kontaktperson: Kent Schneefeldt, tlf. 60 92 57 23

Preben Kjærgaard, tlf. 21 75 80 07

Mail: [toender@voksenven.dk](mailto:toender@voksenven.dk)

Hjemmeside: [www.voksenven.dk/toender](http://www.voksenven.dk/toender)

### **Formål:**

Børns Voksenvener Tønder skaber livgivende netværk for børn. Det er et glad og sundt budskab, som med få virkemidler skaber en meget stor og positiv forskel for børn. Ideen er, at frivillige ressourcestærke voksne giver tid til almindelige velfungerende børn, der har et spinkelt voksennetværk, og som har brug for mere voksenkontakt, end den de oplever i dagligdagen.

Hvor familienetværket er spinkelt, kan børn have glæde af at få en voksenvener. Et supplement til deres hverdag. En voksenvener er barnets helt egen vener, en person med TID, LYST og VILJE. Et overskudsmenneske.

Målgruppe: Børn i alderen 6-12 år. **Vener behøver ikke være lige gamle.**

### **Hvem er voksenvener:**

Det er frivillige mænd og kvinder i alle aldre med vidt forskellig baggrund. Det er åbne og engagerede mennesker med tid og overskud. Voksenveneren er sammen med barnet 2-4 gange om måneden. En voksenvener har en **ren straffeattest og børneattest**, har tavshedspligt og underretningspligt. Det er vores overbevisning at et barn, der bliver set, hørt og forstået af flere voksne, som de har en tæt relation til, får styrket selvværdet. Barnets evne til social kontakt forbedres, og dets syn på livet og verden udvider sig.

# FAMILIE VÆRKSTEDET TØNDER

---

Henvendelse til: Familie Værkstedet Tønder (Frelsens Hær)  
Østergade 69, 6270 Tønder  
Astrid Christensen (Frelsens Hær), tlf. 21 32 29 14  
Mail: Astrid.Christensen@DEN.salvationarmy.org

Eller: Mi Stæhr (Tønder Kommune)  
Tlf. 51 19 63 64, mail: mist2@toender.dk

## Formål:

Familie Værkstedet - et samskabelsesprojekt mellem Frelsens Hær og Tønder Kommune. Familie Værkstedet tager hånd om sårbare børnefamilier, der oplever at stå alene med familiens og hverdagens udfordringer. Med rummelighed, faglighed, engagement og erfaring samt brugbare redskaber hjælper vi familierne - med at hjælpe sig selv og hinanden, samt skabe et bæredygtigt familieliv. Kort sagt - en støttende hånd i ryggen.

## Aktiviteter:

- Familie Værkstedet: Fokus på netværk, undervisning, familiesammenhold mm.
- Voksen cafe: Fokus på temaer i forhold til livs- og familiemestring.
- Unge cafe: Fokus på temaer ift. livs- og familiemestring.
- Lærings cafe: Støtte til lektier, læsning og regning, samt struktur. Læring på en sjov måde.
- Job cafe: Fokus på gevinster ved job, mål og plan for trinvis vej til job.
- Akuthjælp til udfordringer: Fx regninger, læsebrev, NEM-ID, indkøb og praktiske ting.
- Mentorstøtte: Frivillig støtte og rådgivning, voksen til voksen/ung til ung.
- Brobygning fra borger til system: Herunder bisidderrolle.
- Økonomisk rådgivning.
- Hjemmebesøg, samtaler og støtte.
- Kvindegruppe: En samtalegruppe for kvinder hvor vi tager vare på os selv og støtter hinanden.
- Mandegruppe: En gruppe for mænd der mangler socialt samvær med andre mænd. Hvor vi støtter hinanden og hjælper til med praktisk arbejde bl.a. i huset eller ude ved familierne, som kommer i huset. Vi ønsker også at inspirere til læring og udveksling af erfaring og kundskaber.

# HELE DANMARKS FAMILIEKLUB

## - Familieklubben Toftlund

---

Henvendelse til: Frivillig leder Lene Maj Frikke  
Tlf. 42 40 28 05  
Mail: lenemaj@frikke.dk

Eller: Projektkoordinator Maria Ravnborg  
Tlf. 40 25 54 69  
Mail: mrg@kfumsoc.dk

Hjemmeside: [www.heledanmarksfamilieklub.dk](http://www.heledanmarksfamilieklub.dk)

### Hvem er vi:

Familieklubben Toftlund er en del af Hele Danmarks Familieklub. I familieklubben mødes familier med forskellige livsomstændigheder i øjenhøjde. Alle familier kan være med, og formålet er at skabe netværk mellem forskellige familier, så de kan spejle sig i hinanden og lære af hinanden. Familieklubben er et frirum og en mulighed for at lave noget værdifuldt sammen som familie.

Hele Danmarks Familieklub er bygget op omkring 4 elementer:

1. Måltidsfællesskabet
2. Leg og aktivitet
3. Støtte og rådgivningstilbud (varetages ikke konkret på familieklubben's møder, men der henvises til andre tilbud)
4. Brobygning til lokalsamfundet

Familieklubben drives af et frivilligt team, som står for rammerne omkring måltid og aktiviteter. De frivillige tilbydes løbende uddannelse, sparring og inspiration på nationale træningsdage.

Grundlaget for Hele Danmarks Familieklub er, at vi tror på, at vi er bedre sammen, og at alle familier har noget at byde ind med i fællesskabet. Projektet, der er et partnerskab mellem KFUM's Sociale Arbejde, FDF og KFUM Spejder, er støttet af A. P. Møller Fonden. Det er gratis for både familier og frivillige at deltage.

**Familieklubben Toftlund mødes hver anden tirsdag på Ejnar Friis Vej 8, 6520 Toftlund, kl. 17-19.**

# HOME-START Familiekontakt i Tønder

---

Henvendelse til: Lokalkoordinator: Rikke Okkels  
Tlf. 42 43 79 10  
Kontor: Nørregade 31 st.th., 6270 Tønder

Hjemmeside: <https://toender.home-start.dk/homestart-toender/om-home-start-toender/>

Facebook: Home-start Familiekontakt Tønder

## Hvem er vi?

HOME-START Tønder er en del af den landsdækkende NGO, HOME-START Danmark.

Vi støtter småbørnsfamilier der har brug for hjælp i hele Tønder Kommune.

Vores frivillige familievenner møder forældrene i øjenhøjde. De støtter forældrene med at give deres børn den bedste start på livet. De giver praktisk hjælp, omsorg, leg og aktivitet i 2 timer, én gang om ugen i et halvt år.

Støtten foregår hjemme hos familien og tager udgangspunkt i forældrenes ønsker og behov.

Vi er meget omhyggelig med, at familievenner og familier passer rigtig godt sammen.

Vores lokalkoordinator Rikke tilbyder supervision og bidrager med sparring og hjælp til både familier og frivillige familievenner.

Kontakten til og mellem familie og familieven og HOME-START er fortrolig.

## Hvem kan blive frivillig familieven?

En HOME-START Familieven er selv forældre eller har gode erfaringer med familielivet. Du skal have overskud og tid til at støtte en familie 2 timer én gang om ugen i et halvt år. Alle familievenner deltager i et forberedende kursus.

## Hvem kan få en familieven?

Alle familier, der har mindst et barn under skolealderen, kan få en frivillig familieven.

Der kan være ventetid, hvis vi mangler en familieven i familiens lokalområde.

# MULTISTEDET 15+

---

Henvendelse til: Formand Birgit Backenhaus, Skovroysvej 37,  
6270 Tønder, tlf. 61 65 08 65  
Mail: backenhaus123@gmail.com

Eller: Gert Iversen, Strucksallé 62, 6270 Tønder  
Tlf. 24 23 00 46  
Mail: gertmurer53@gmail.com

Vi mødes hver tirsdag i Sind-huset, Østergade 40, 6270 Tønder.  
Kom herhen eller kontakt os på tlf. 61 65 08 65 eller 24 23 00 46.

Der kræves et gratis medlemsskab for at være en del af Multistedet 15+,  
men kom gerne som gæst et par gange først.

## **Formål:**

At tilbyde fællesskab og netværk for unge fra 15+.

## **Aktiviteter:**

Vi tilbyder et fristed, hvor unge kan komme og opbygge deres netværk.  
Der tilbydes forskellige muligheder, som f.eks. kanosejlads, playstation,  
bordfodbold, boldspil, brætspil, kreativitet, samt ture ud af huset.

Vi har fællesspisning hver tirsdag, grill, hvis vejret tillader.

Der tages hensyn til de unges ønsker og behov. Vi tilbyder forskellig slags  
vejledning om f.eks. økonomi og alm. hverdagsting.

Vi har altid tid til at lytte, når de unge har behov for en uforpligtende  
snak.

Følg med på vores Facebookside: Multistedet 15+.

## **Åbningstider:**

Hver tirsdag 14.30 – 19.30 i Sind-huset.

# NATTERAVNENE I TØNDER

---

Henvendelse til: Jonna L. Schmidt, Ulriksalle 97, 6270 Tønder  
Tlf. 23 31 16 17, mail: jonnals@mail.dk

Eller: Ella Mølgaard, Brorsonsvej 40, 6270 Tønder  
Tlf. 21 35 60 17, mail: elm@sdu.dk

Hjemmeside: [www.toender.natteravnene.dk](http://www.toender.natteravnene.dk)

## **Aktiviteter:**

Natteravnene i Tønder er en frivillig social forening, der går ture i hold på tre personer efter lokalt behov – aften eller nat – i de karakteristiske gule jakker. Natteravnene færdes kun i det offentlige rum (på gader, i busser og tog) - aldrig inde, hvor de unge fester.

Natteravnene giver sig tid til at lytte og tale med børn og unge. Gennem synlighed og tilbud om ansvarlig voksenkontakt er vi med til at skabe tryghed og støtte børn og unge, der måtte have behov, f.eks. med et plaster eller med opkald til forældre om, at disse bedes hente en "forulykket" ung. En af sideeffekterne ved denne indsats er, at hærværk, vold og anden småkriminalitet i de områder, hvor vi færdes, ofte falder drastisk.

Natteravnene i Tønder er blevet til på lokalt initiativ og etableret i samarbejde med Natteravnenes Landssekretariat og tilsluttet samme.

Du er altid velkommen til at få en uforpligtende prøvetur.



# **RED BARNETS FAMILIEOPLEVELSESKLUB**

## **under Red Barnets lokalforening i Tønder**

---

Henvendelse til: Berit Gøranson Johansen, tlf.nr. 50 96 82 98  
Mail: oplevelsesklubtoender@redbarnet.dk

### **Formål:**

Formålet med Red Barnets Familieoplevelsesklub er, at give udsatte børn og deres familier nogle gode oplevelser, dejligt samvær og rare minder. Mange forældre har af forskellige årsager ikke mulighed for, at give deres børn disse gode oplevelser. Det kan skyldes økonomien, manglende netværk eller manglende ressourcer. Det er vigtigt, at man som familie får mulighed for at gøre noget sammen, uden at skulle bekymre sig om dagligdagen. Det er vigtigt, at udsatte børn får de samme muligheder, som dem de går i skole med. Betydningen af at kunne fortælle i klassen, at nu har jeg også været i Legoland, er meget stort for et barn.

### **Aktiviteter:**

Hvert år bliver der planlagt minimum syv arrangementer. I planlægningen tages der udgangspunkt i familiernes ønsker. Der stræbes efter, at der hvert år er 1-2 tilbagevendende arrangementer samt 5-6 nye oplevelsessteder. Omkring august måned sendes nye oplevelsespjecer ud til familierne.

### **Red Barnets Genbrugsbutik, Carstensgade 26, 6270 Tønder. Åbningstid: Torsdag og fredag kl. 13-17.**

Vi forhandler brugt kvalitetstøj til børn, babyudstyr, barne- og klapvogne, legetøj, puslespil, bøger, cykler m.m.

Brugte effekter kan afleveres i åbningstiden. Alt arbejde udføres af frivillige. Priserne er faste og kun mod kontant betaling eller mobilepay.

Formålet er at hjælpe alverdens børn i nød, de allersvageste, så de får en bedre fremtid. 25% af butikkens fortjeneste gives til oplevelsesklubben.

Kontaktpersoner: Eva Petersen, tlf. 30 25 27 11 eller  
Ella Lilleøre, tlf. 61 16 39 35

Øvrige aktiviteter: Tombola ved GAK-GAK og julemarkedet. Den årlige landsindsamling 1. søndag i september.

# UNGE FOR LIGE VÆRD, UFL

---

Henvendelse til: Formand Randi Petersen  
Viddingherredsgade 4J, 6270 Tønder  
Tlf. 71 72 98 77  
Mail: randipetersen1991@gmail.com

Eller: Næstformand Christine Møller Hansen,  
Søndergade 48B, 6261 Bredebro  
Tlf. 24 92 66 90  
Mail: christinehansen1210@gmail.com

Eller: Koordinator Solvejg Harboe, tlf. 23 84 68 11  
Mail: soh@toender.dk

Hjemmeside: [www.ufl-toender.dk](http://www.ufl-toender.dk)

## **Formål:**

UFL er en selvstændig lokalforening, som hører under landsforeningen UNGE FOR LIGE VÆRD. Vi har egen lokal bestyrelse, vedtægter og en årlig generalforsamling.

To gange om året planlægger bestyrelsen et program for klubbens aktiviteter i samarbejde med medlemmerne.

Vi arbejder for lige værdige vilkår for alle unge med særlige behov begrundet i boglige, indlærings- og funktionsmæssige vanskeligheder.

Vort formål er i samarbejde med de unge, at arbejde på at få:

- Et socialt netværk og et aktivt fritidsliv.
- De samme muligheder som andre unge i samfundet.
- Kurser til oplysning og selvudvikling.
- Rejser og feriearrangementer sammen med ligestillede.

Hvem er medlem af UFL?

- Unge fra 16 år, som kan bruge vores tilbud.
- Unge, der har det svært med det boglige.
- Unge, der har gået i specialklasser, specialskoler, praktiske efterskoler eller praktiske uddannelsessteder og andet.

## **Aktiviteter:**

Vi har klubaften hver onsdag fra kl. 19.00 - 21.30. Der udgives et halvårsprogram.

Værested: Ludvig Andresensvej 6, 6270 Tønder.

# ORGANISATIONER UDEN FOR TØNDER KOMMUNE

---

## MØDREHJÆLPEN

---

Henvendelse til: Mødrehjælpens lokalforening Haderslev  
Storegade 26, 6100 Haderslev  
Formand: Annemarie Hansen, tlf. 51 86 13 76  
Mail: haderslev.lf@moedrehjaelpen.dk

### **Formål:**

Mødrehjælpen er en socialhumanitær organisation, der arbejder for at sikre børn en tryk og udviklende barndom. Det gør vi ved at hjælpe og rådgive de voksne, der er tættest på, nemlig far og mor. Udgangspunktet for vores arbejde er en tro på, at langt de fleste forældre kan selv, hvis de får den rette hjælp og rådgivning.

### **Aktiviteter:**

#### **Den rullende kagemand**

Vi yder hjælp til at holde en børnefødselsdag i familier, hvor økonomien er trængt eller kræfterne ikke slår til.

#### **Ture og arrangementer**

Vi arrangerer endagsudflugter for sårbare børnefamilier og enlige forældre.

#### **Babystartpakker**

Vi støtter gravide, som har brug for hjælp, med en babystartpakke, der bla. indeholder tøj, udstyr og legetøj. Pakkerne udleveres gennem jordemoderen eller sundhedsplejersker.

# EFTERLØNS- OG PENSIONISTFORENINGER

---

## 3F EFTERLØN OG PENSIONISTKLUB BREDEBRO, HØJER, SKÆRBÆK

---

Henvendelse til: Birthe M. Hansen, Midsommervej 81a,  
6261 Bredebro, tlf. 29 61 37 23  
Mail: margrethebhansen@hotmail.dk

Eller: Christa Conrad, Ellum Bygade 14,  
6240 Løgumkloster  
Tlf.: 74 74 42 59, mobil 22 88 60 23  
Mail: christa.co50@gmail.com

### **Formål:**

Klubbens formål er at samle alle efterlønsmodtagere og pensionister, for i fællesskab at afholde arrangementer af såvel social, politisk og kulturel karakter og dermed styrke fællesskabet.

### **Aktiviteter:**

Der afholdes Spis & Bowl og banko i foråret og i efteråret. Endvidere arrangeres sommerudflugt, julekomsammen, besøg på virksomheder, museumsbesøg.

Der lægges især vægt på det sociale samvær.

## 3F VESTSØNDERJYLLAND TØNDER/LØGUMKLOSTER EFTERLØNS- OG PENSIONISTKLUB

---

Henvendelse til: Formand Nis Toft Lauridsen, Hjejlen 92,  
6270 Tønder, tlf. 23 98 87 34  
Mail: nistoftlauridsen@hotmail.com

Eller: Næstformand Ester Johannsen, Harknagvej 38  
6261 Bredebro, tlf. 73 78 00 01  
Mail: kaj.johannsen@bbsyd.dk

**Formål:**

At samle efterlønnere og pensionister og skabe fællesskab imellem de enkelte medlemmer ved forskellige arrangementer.

Optages, som aktive medlemmer i klubben, kan alle, der er eller har været medlem af 3F eller KAD. Endvidere kan ægtefæller eller samlevere af disse medlemmer optages som passive medlemmer.

**Aktiviteter:**

En gang om måneden afholdes der bankospil med sang og kaffepause. Endvidere arrangeres der film, foredrag, sangaftener, besøg på virksomhed m.m.

Vi tager på halv- og heldagsture, hvor vi nogle gange slutter af med fællesspisning.

Hvis der er tilslutning til det, tager vi på en 5 - 6 dages ferie til rejsemål efter ønske fra medlemmer.

## **ABILD PENSIONISTFORENING**

---

Henvendelse til: Erling Bjerrum-Petersen, Kirkevej 3, Abild,  
6270 Tønder, tlf. 74 72 28 50  
Mail: ebp@km.dk

Eller: Inge Marie Rahr, Egevej 12, Abild, 6270 Tønder  
Tlf. 21 39 95 47

**Formål:**

At samle pensionister og efterlønnere til aktive og sociale arrangementer.

**Aktiviteter:**

I vores forening kan vi tilbyde udflugter, foredrag, virksomhedsbesøg, banko, spisearrangementer, ældregymnastik/stolemotion, vandreture m.m.

## AGERSKOV SENIORER

---

Henvendelse til: Erik Biel, Åbakken 25, 6534 Agerskov  
Tlf. 74 83 37 95 / 30 88 85 77  
Mail: erikbiel10@gmail.com

### **Formål:**

At samle alle seniorer i området, for at varetage deres særlige interesser over for offentlige og private institutioner. Foreningsarbejdet skal medvirke til at skabe en meningsfyldt hverdag med bl.a. arrangementer og alsidige aktiviteter.

### **Aktiviteter:**

I vores forening kan vi tilbyde ét større månedligt arrangement, udflugter, mandagsklub med kortspil og petanque, søndagscafé, bowling, stavgang, it-kurser og meget andet.

At være efterløner eller pensionist behøver ikke at være kedeligt.

## ARRILD PENSIONISTFORENING

---

Henvendelse til: Formand Valborg Wind, Højbjergvej 4, Arrild,  
6520 Toftlund, tlf. 51 36 40 37  
Mail: valborgwind@gmail.com

Eller: Kasserer Stig G. Nielsen, Skovvænget 8, Arrild,  
6520 Toftlund, tlf. 50 45 10 46  
Mail: stimi@bbsyd.dk

### **Formål:**

Foreningens formål er, at samle pensionister og efterlønsmodtagere om aktiviteter af oplysende, kulturel og social art.

Foreningen er upartisk i religiøse og partipolitiske spørgsmål.

Bestyrelsen bør, når et medlem føler sig forurettet i forhold til lovgivningen m.v., forsøge at hjælpe medlemmet til sin ret evt. ved hovedorganisationens hjælp og bistand. (Danske Seniorer).

### **Aktiviteter:**

Kortspil, bowling, udflugter, bankospil, foredrag, underholdning, knipling, gymnastik, billard, petanque og krolf. Aktiviteterne forsøges tilpasset medlemmernes ønsker.

## **BRANDERUP PENSIONISTFORENING OG EFTERLØNSKLUB**

---

Henvendelse til: Formand Gunhild Thøisen, Smedegade 7,  
6535 Branderup, tlf. 20 92 53 84  
Mail: brava@mail.tele.dk

Eller: Kasserer Ingelise Thuesen, Branderup bygade 40,  
6535 Branderup, tlf. 61 36 61 37  
Mail: ingelise1000@live.dk

### **Formål:**

At samle alle pensionister i indholdsrigt og meningsfuldt socialt samvær, ved afholdelse af alsidige møder og ture, oplysende såvel som underholdende.

### **Aktiviteter:**

Møder eller ture 1-2 gange månedligt i sæsonen. Der er kortspil 1 gang om ugen og en læsekreds med et månedligt møde. I vinterhalvåret desuden et månedligt arrangement i form af motion og samvær.

## **BREDEBRO OG OMEGNS PENSIONISTFORENING**

---

Henvendelse til: Lorenz Peter Frisk, Højervej 15, Ballum,  
6261 Bredebro, tlf. 40 18 08 27  
Mail: boglpfrisk@gmail.com

Eller: Inger Petersen, Skast 17, 6261 Bredebro  
Tlf. 23 92 13 34

### **Formål:**

Foreningens formål er, at samle pensionister og efterlønnere til kulturelt og socialt samvær ved foreningens forskellige aktiviteter.

### **Aktiviteter:**

I vinterhalvåret med bankospil og foredrag. I sommerhalvåret med hel- eller halvdagsture og en årlig ferietur af lidt længere varighed.

## DANSKE SENIORER LØGUMKLOSTER

---

Henvendelse til: Erik Jensen. Ved Møllen 1, 6240 Løgumkloster  
Tlf. 40 22 27 71  
Mail: erikjensen6240@gmail.com

Eller: Sonja Pedersen, Mølleparken 116  
6240 Løgumkloster, tlf. 23 81 88 10  
Mail: sonjaPedersen012@gmail.com

### **Formål:**

At samle pensionister og efterlønsmodtagere til fælles aktiviteter, hvor vi får noget til både hoved og krop og som kan styrke samværet og fællesskabet blandt os seniorer i Løgumkloster.

Det kan være alt fra foredrag til fælles cykelture, udflugter og rejser, krolfspil og vinsmagning. Men det kan også være meget andet?

Foreningen er upartisk i partipolitiske og religiøse spørgsmål.

Foreningen er medlem af Danske Seniorer, hvor foreningen kan få hjælp til foreningsarbejdet og medlemmerne får Seniorbladet seks gange årligt. I bladet får man oplyst alt om de aktiviteter, der sker i foreningen.

### **Aktiviteter:**

Hver onsdag arrangerer vi cykelture, i sommer halvåret kl. 18.30, i vinterhalvåret om eftermiddagen.

## HOSTRUP SENIORER

---

Henvendelse til: Ernst Fries, Nørretoften 13, 6270 Tønder  
Tlf. 29 85 44 70  
Mail: friesenborg@hotmail.com

Eller: Lis Skriver, Kærvej 25, Jejsing, 6270 Tønder  
Tlf. 28 86 59 34

Hjemmeside: <http://jejsing.infoland.dk/>

### **Formål:**

At samle alle pensionister for, at varetage deres interesser over for offentlige og private myndigheder og derved skabe en indholdsrig tilværelse for medlemmerne ved afholdelse af alsidige møder af både oplysende



og underholdende karakter, samt studieture i sommerhalvåret. Foreningen er upartisk i både religiøse og partipolitiske spørgsmål.

**Aktiviteter:**

Fra april til november spilles der krolf om torsdagen fra kl. 14 på banen bag forsamlingshuset. Fra september til maj er der stolegymnastik hver tirsdag kl. 10.30-11.30 på Jejsing Friskole. Derudover tilbydes udflugter, foredrag og ferierejser mv.

## **HØJER LOKALE ÆLDREGRUPPE**

---

Henvendelse til: Formand Karen Beatrice Thomsen  
Chr. Ohlsenvænget 10, 6280 Højer  
Tlf. 30 31 79 56  
Mail: karenbeatricethomsen@outlook.dk

Eller: Kasserer Winnie Scheelke, Nørremarken 25,  
6280 Højer, tlf. 61 13 51 11  
Mail: ws@privat.tele.dk

**Formål:**

Vores formål er at ældre borgere i Højer og omegn, der ikke har nære pårørende i nærheden, kan føle sig trygge i hverdagen.

**Aktiviteter:**

Vi har en telefontjeneste med fire opkaldere, der hver dag mellem kl. 8.00-8.30 ringer til de ældre, der er tilmeldt.

I maj måned afholdes "spissammen" for alle på 60+ i Gamle Højer Kommune. Vi hygger os med lækker mad og dejlig underholdning.

I november holder vi foredrag med et af kommunens udsendte emner. Det foregår på Det gamle Rådhus i Højer og er for alle på 60+.

## MØGELTØNDER SENIORER

---

Henvendelse til: Poul Erik Henriksen, Tved 232, 6270 Tønder  
Tlf. 23 30 16 84  
Mail: pehenriksen@youmail.dk

Eller: Henny Berg Matzen, Højervej 10, Møgeltønder,  
6270 Tønder, tlf. 41 18 58 64  
Mail: hbmatzen@gmail.com

Hjemmeside: [moegeltoeder.infoland.dk/pensionistforening](http://moegeltoeder.infoland.dk/pensionistforening)

### **Formål:**

At samle alle seniorer til afholdelse af udflugter, alsidige møder af både oplysende og underholdende karakter samt at skabe en meningsfyldt og indholdsrig tilværelse for medlemmerne. Foreningen er upartisk i både religiøse og partipolitiske spørgsmål.

Som medlem kan alle optages fra det år, hvor man er fyldt 60 år. Som passivt medlem kan enhver person eller virksomhed optages, som ønsker at støtte foreningen. Disse betaler et fast årligt kontingent. Passive medlemmer har ikke tale- eller stemmeret ved generalforsamlingen.

### **Aktiviteter:**

Aktiviteter fra september til juni: Alle ulige uger.  
I sommerhalvåret har vi udflugter og grillaften.  
Vi har undervisning i EDB, endvidere har vi oprettet en bogcafé.

## NR. LØGUM SENIORER

---

Henvendelse til: Kirsten Damm, Enghavevej 55,  
6240 Løgumkloster, tlf. 20 40 95 32  
Mail: kissdamm.kd@gmail.com

Eller: Laila Holdt, Enghavevej 49, Løgumgårde,  
6240 Løgumkloster  
Tlf. 74 74 47 67 / mobil 61 74 04 52  
Mail: los@nypost.dk

**Formål:**

At samle pensionister og efterlønsmodtagere, således at de kan bevare kontakten til det øvrige samfund. Foreningen tilbyder aktiviteter af oplysende, kulturel og social art, f.eks. udflugter, foredrag og virksomhedsbesøg.

Foreningen er upartisk i partipolitiske og religiøse spørgsmål. Foreningen er medlem af Danske Seniorer, hvor foreningen kan få hjælp til foreningsarbejdet og medlemmerne får seks gange om året et blad med orientering til ældre, og der er mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter.

**Aktiviteter:**

Aktiviteter en gang om måneden undtagen i juli og august og to gange fællesspisning for alle i Nr. Løgum Sogn. Der tilbydes stolemotion en gang ugentligt om fredagen fra kl. 10-11 i oktober, november, januar, februar og marts.

## **PENSIONIST OG EFTERLØNSKLUBBEN "SYDVEST" HØJER**

---

Henvendelse til: Inge Jessen Toft, Søndervej 10, Emmerlev, 6280 Højer  
Tlf. 74 78 26 87  
Mail: emiltoft428@gmail.com

Eller: Harry Nielsen, Strandvej 20A, 6280 Højer  
Tlf. 21 29 31 40  
Mail: dirty-harry@mail.dk

**Formål:**

At være et fristed for pensionister af alle kategorier. Man kan optages som medlem ved betaling af et fastsat kontingent. Klubben skal være absolut upolitisk.

At udøve klubvirksomhed ved at samle medlemmerne til møder, besøg, fester, udflugter, rejser og andet. Aktivitet på en alsidig og indholdsrig måde.

At stimulere de ældres livslyst.

**Aktiviteter:**

Foredrag ved forskellige oplægsholdere, sang, musik, bankospil, ålespisning og julefrokost. To gange årligt arrangeres tøjfremvisning.

# RØMØ HUSHOLDNINGSFORENING, RHF

---

Henvendelse til: Formand Sonja Hansen, Stormstræde 32,  
6792 Rømø, tlf. 41 40 55 84  
Mail: bentsonja.hansen@gmail.com

Eller: Næstformand Marina Krog, Håndværkervej 26,  
6792 Rømø, tlf. 24 64 01 49  
Mail: marina.krog@yahoo.dk

Hjemmeside: [www.romohusholdningsforening.dk](http://www.romohusholdningsforening.dk)

## **Formål:**

Foreningen støtter så vidt muligt øens positive udvikling, som vil være til gavn for både medlemmer og øens øvrige beboere.

Foreningen vægter det sociale samvær og netværk mellem medlemmerne på øen højt.

Foreningens arrangementer indeholder og dækker medlemmernes interesse for både kultur, traditioner, sundhed, økologi, natur og miljø m.m.

Som medlem kan optages enhver, der kan tilslutte sig foreningens formål.

## **Aktiviteter:**

Vi har oprettet en Torsdagsklub, hvor der i vinterhalvåret er mulighed for at lave håndarbejde og få hjælp til at kniple, strikke, hækle. Der spilles kort, billard og bordtennis. Der tilbydes også PC hjælp efter aftale. Som noget nyt i Torsdagsklubben har vi startet en Sprogcafé for ikke-danske bosiddende på Rømø, hvor vi øver dansk samtale. Det foregår torsdage kl. 19.00-20.30 i Medborgerhuset.

Endvidere er der stolemotion for alle. Ældre deltagere, der ikke er mobile, tilbydes en kørselsordning.

Vi arrangerer også pakkebanko, sangaften, madaften, brødbagning, ølsmagning m.m.

Der er Torsdagsklub kl. 14-17 og kl. 19-22 i "Æ Fristej" i Medborgerhuset, Engvej 5, 6792 Rømø.

En gang om ugen kan man deltage i gangmotion. Turen varer ca. 1 time. I sommerhalvåret mødes vi torsdag aften og cykler ud i naturen et par timer.

Af andre arrangementer kan nævnes banko, bowl og spis, modeopvisning m.m. samt forskellige udflugter.

## SENIOR METAL

---

Henvendelse til: Formand for seniorklubberne i Metal Sønderjylland  
Ove Jensen, Rugkobel 250,  
6200 Aabenraa tlf. 74 62 65 77

Mail til: Sekr. for Tønder afd. Dorthe Hansen  
Tlf. 20 16 32 80  
Mail: dorthe-hansen@hotmail.dk

### **Formål:**

Klubbens formål er, at samle efterlønnere og pensionister og skabe fællesskab imellem de enkelte medlemmer ved forskellige arrangementer. Optages, som aktive medlemmer i klubben, kan alle, der er, eller har været medlem af Metal. Endvidere kan ægtefæller eller samlevere af disse medlemmer optages som passive medlemmer.

### **Aktiviteter:**

Der planlægges med fire arrangementer årligt. Klubeftermiddagene byder på udflugter, virksomhedsbesøg og foredrag m.m. - ofte afsluttes med fællesspisning på Grønnevej 4 i Tønder.

## SKÆRBÆK SENIORER

---

Henvendelse til: Arne Lønborg, Kagebøl 39, 6780 Skærbæk  
Tlf. 74 75 43 43 / 21 74 43 00  
Mail: arneloenborg@dukamail.dk

Eller: Peter Keller, Jægertoften 36, 6780 Skærbæk  
Tlf: 22 40 50 79  
Mail: peter.hansen.keller@gmail.com

Hjemmeside [www.skaerbaekseniorer.dk](http://www.skaerbaekseniorer.dk)

### **Formål:**

Foreningens formål er at samle pensionister og efterlønsmodtagere om aktiviteter af oplysende, kulturel og social art. Som medlemmer kan optages alle, der er på efterløn eller modtager stats- eller socialpension samt øvrige, der støtter foreningens formål. Foreningen er medlem af pensionist organisationen Danske Seniorer.

**Aktiviteter:**

Telefontjeneste, udflugter og rejser er en væsentlig del af foreningens program, ligesom møder og foredragstilbud. Foreningen samarbejder med andre foreninger vedrørende kursusvirksomhed samt afvikling af større arrangementer.

## **TOFTLUND OG OMEGNS EFTERLØN OG PENSIONISTKLUB**

---

Henvendelse til: Formand Inger Riis, Bøgevej 7, 6520 Toftlund  
mobil 51 90 74 83  
Mail: frumadsen3@gmail.com

Eller: Conny Carstensen, Skarkær 126, Skarrev,  
6200 Aabenraa  
Mail: connyholm31@gmail.com

**Formål:**

Klubben er tværfaglig og upartisk. Formålet er, at samle efterlønsmodtagere og pensionister i Toftlund området til forskellige arrangementer og kammeratligt samvær.

Nye medlemmer kan optages, såfremt de har været medlem af et LO forbund inden for de sidste 10 år og er gået på efterløn eller pension.

**Aktiviteter:**

Klubben mødes i Æ Træfpunkt og afholder i løbet af året mange forskellige aktiviteter. Klubbens medlemmer får tiden til at gå med f.eks. foredrag, bowling, gymnastik, krolf, kegling, spis sammen aftener, dans, udflugter og ferieture.

## TOFTLUND SENIORER

---

Henvendelse til: Andreas Jensen, Ryttervænget 8, 6520 Toftlund  
Tlf. 21 76 24 55  
Mail: zoepoga@hotmail.com

Eller: Verner M. Backmann, Jægerskoven 73,  
6520 Toftlund, tlf. 21 46 47 04  
Mail: verner@toftlund.net

### **Formål:**

At samle sognets pensionister i indholdsrigt og meningsfyldt socialt samvær og den kan derudover støtte medlemmerne over for myndighederne. Som aktivt medlem kan optages enhver, der oppebærer pension, efterløn eller er fyldt 60 år.

### **Aktiviteter:**

Vi holder normalt 1 mdl. møde i en ulige uge i vinterhalvåret med foredrag, underholdning, musik, sang og meget mere. De fleste arrangementer afholdes i "Æ Træfpunkt".

Og hvis du har lyst, kan du derudover deltage i svømning, gymnastik, kortspil, kegling og folkedans.

## TØNDER PENSIONISTFORENING

---

Henvendelse til: Alma Pedersen, Blegen 3 st. th., 6270 Tønder  
Tlf. 27 58 55 08  
Mail: alma@siweb.dk

### **Formål:**

At samle alle pensionister for at varetage deres interesser over for offentlige og private myndigheder. Foreningen er upartisk i både religiøse og partipolitiske spørgsmål. Som medlem kan optages alle, der oppebærer en social eller statspension samt personer eller virksomheder, der ønsker at støtte foreningens arbejde.

### **Aktiviteter:**

Vi har to årlige udflugter og en julefrokost.

Der afholdes banko på SeniorCenter Tønder i ulige uger om mandagen fra kl. 19.00.

## VODDER AKTIVITETSKLUB FOR SENIORER (VAKS)

---

Henvendelse til: Rita Ebbesen, Algade 32 B, Frifelt,  
6780 Skærbæk, tlf. 74 75 32 98 / 20 48 35 92  
Mail: ebbesen.2018@gmail.com

Eller: Waldemar Jednoral, Roagervej 6, Frifelt,  
6780 Skærbæk, tlf. 74 75 73 09 / 61 54 18 71  
Mail: waljednoral@mail.dk

### **Formål:**

Foreningens formål er, at samle pensionister og efterlønsmodtagere om aktiviteter af oplysende, kulturel og social art.

Som medlemmer kan optages alle, der er på efterløn eller modtager stats- eller socialpension samt øvrige, der støtter foreningens arbejde.

### **Aktiviteter:**

Der er eftermiddage med foredrag eller underholdning, udflugter m.m. Arrangementerne foregår i Vodder Idrætscenter, Sportsvej 3, 6780 Skærbæk.

## ÆLDREKLUBBEN FOR HØJER OG OMEGN

---

Henvendelse til: Grethe Grønfeldt, Kærgårdvej 7, 6280 Højer  
Tlf. 30 24 05 36  
Mail: gretheg45@gmail.com

Eller: Inger Schou, Peter Jessensvej 3, Daler,  
6280 Højer, tlf. 51 30 92 18

### **Formål:**

Socialt samvær og underholdning for alle over 60 år - "helt upolitisk". Vi er lydhøre overfor både store og små problemer, som de ældre har "offentligt og privat" samt sorger og glæder.

### **Aktiviteter:**

Der er foredrag med lysbilleder, bankospil, udflugter og hyggeeftermiddage og spis-sammen, hvor der serveres en sønderjysk egnsret.

Arrangementerne foregår på Højer Hus fra september til juni, på onsdage i lige uger og starter kl. 14.00.



# ÆLDRE SAGEN TOFTLUND-AGERSKOV

---

Henvendelse til: Karsten Gam, tlf. 20 49 02 62  
Mail: fm.toftlund-agerskov.525@aeldresagen.dk

Eller: Næstformand Karin Hønnicke Toft  
Tlf. 22 99 15 49, mail: toft@toftlund.net

## Formål:

- At virke for ældres sag.
- At virke for den ældre generations medindflydelse i samfundet og medbestemmelse over egne vilkår.
- At opnå størst mulig tilslutning hertil i befolkningen.
- At tale ældres sag overfor regering, Folketinget, regioner, kommuner og andre, der træffer beslutninger med indvirkning på ældrebefolkningens forhold.
- At bidrage til at opfylde ældres ønsker og forventninger til tilværelsen, såsom ved samvær indbyrdes og med yngre generationer. For herved og på andre måder, at medvirke til at sikre ældre friheden til og forudsætningerne for, at klare sig selv bedst og længst muligt på egne betingelser, som livsglade aktive og ligeværdige medlemmer af samfundet.

## Aktiviteter:

Der arrangeres: Udflugter, bridge, yoga, bowling, kegling, petanque, seniordans, virksomhedsbesøg, IT- undervisning, IT- Café, kurser af forskellig art, motions- gåture i naturen.

DEMENS - Er det en besøgsven du har brug for?

Vi har uddannet besøgsvenner, der vil forsøge at gøre en forskel, ved at aflaste nogle timer i hjemmet.

Det kan være én at tale med, læse en bog eller avisen, se på billeder eller gå en tur.

Det kan være, at ægtefælden til den demente, skal til frisør eller på indkøb. m.m.

Telefonstjernen: Gratis tryghedsopkald.

Indkøbsordning: Har du problemer med indkøb, hjælper vi.

# **ÆLDRE SAGEN LØGUMKLOSTER, BREDEBRO, SKÆRBÆK**

---

Henvendelse til: Peter Iversen Hansen, 6240 Løgumkloster  
Tlf. 42 43 85 70  
Mail: pogahansen@live.dk

Eller Ingelise Nissen, 6780 Skærbæk  
Tlf. 21 64 11 89  
Mail: ingelise6780@outlook.dk

## **Formål:**

Ældre Sagen er en almennyttig forening hvis formål bl.a. er:

- At virke for ældres sag.
- At virke for den ældre generations medindflydelse i samfundet og medbestemmelse over egne vilkår.
- At opnå størst mulig tilslutning hertil i befolkningen.
- At tale de ældres sag over for regeringen, Folketinget, regioner, kommuner og andre, der træffer beslutninger med indvirkning på ældrebefolkningens forhold.
- At bidrage til at opfylde ældres ønsker og forventninger til tilværelsen, såsom ved samvær indbyrdes og med de yngre generationer, for herved og på andre måder at medvirke til, at sikre ældre friheden til og forudsætningerne for at klare sig selv bedst og længst muligt på deres egne betingelser, som livsglade, aktive og ligeværdige medlemmer af samfundet.

## **Tryghedsopkald i Skærbæk i samarbejde Skærbæk Seniorer**

Henvendelse til: Ingelise Nissen, Fuglevænget 36, 6780 Skærbæk,  
tlf. 21 64 11 89, mail: ingelise6780@outlook.dk

## **Tryghedsopkald i Løgumkloster v. Ældre Sagen**

Henvendelse til: Bente Bøgelund Iversen, Munkeparken 3A, 6240 Løgumkloster, tlf. 60 19 40 45.

Vort formål er, at give de ældre og deres familie tryghed i hverdagen ved hver morgen, at blive kontaktet af en opringer der spørger til dagens og nattens forløb. Hvis der ikke opnås kontakt, rettes der henvendelse til hjemmeplejen, der tager sig af sagen.

# ÆLDRE SAGEN TØNDER-HØJER

## LOKALAFDELING

---

Henvendelse til: Fmd. Børge Rossen, Frilandsvej 21, 6270 Tønder  
Tlf. 74 72 46 06 / 31 59 09 20  
Mail: b.rossen@bbsyd.dk

Eller: Lisbeth Hansen, Mågen 9, 6270 Tønder  
Tlf. 74 72 40 43 / 25 31 01 22  
Mail: lisbeth.wilken@gmail.com

Hjemmeside: [www.aktiviteter.aeldresagen.dk/Lokal-Afdelinger/Toender-Hoejer](http://www.aktiviteter.aeldresagen.dk/Lokal-Afdelinger/Toender-Hoejer)

### **Formålsparagraf og mål:**

Ældre Sagens hovedformål er at kæmpe for et samfund, hvor alle kan leve et godt og langt liv:

- Hvor personen er vigtigere end alderen,
- hvor alle har mulighed for at udfolde sig på egne betingelser,
- hvor der er støtte og omsorg til dem, der har behov for det.

Ældre Sagen for Tønder-Højer har derfor som mål, at leve op til formålsparagraffen, ved at virke for den aldrende generations medindflydelse i samfundet og medbestemmelse over egne livsvilkår:

- Gennem socialt-humanitært arbejde at give hjælp, omsorg, støtte og nærvær til mennesker, der har behov for dette.
- I samarbejde med Ældrerådet, at fungere som talerør over for politikere, erhvervslivet og samfundet generelt for at skabe samfundsforbedringer.
- Tilbyde oplevelser, aktiviteter og netværk gennem mange medlemsaktiviteter i form af:
  1. Aflastning for pårørende til demente.
  2. Netværk i forbindelse med socialt-humanitært arbejde.
  3. Hjælp i forbindelse med indkøbsordning.
  4. Aktiviteter i form af kegling, bowling, motion-fitness, styrketræning med socialt samvær, riffel – og pistolskydning, cykling, svømning, motion i naturen og kortspil.
  5. Arrangementer i form af udflugter, rejser, teaterbesøg, møde- og foredragsvirksomhed.

## ØSTER HØJST SENIORER

---

Henvendelse til: Johan Sørensen, Mølleparken 100,  
6240 Løgumkloster, tlf. 21 79 17 60  
Mail: bygmester@outlook.dk

Eller: Sonja Jakobsen, Smedegade 22, Øster Højst,  
6240 Løgumkloster, tlf. 30 60 52 22

### **Formål:**

Foreningens formål er at samle alle efterlønnere og pensionister for at varetage deres interesser over for offentlige og private myndigheder og skabe en meningsfyldt og indholdsrig tilværelse for medlemmerne.

### **Aktiviteter:**

Der afholdes alsidige møder af både oplysende og underholdende karakter, samt studieture om sommeren.

Vi har ældregymnastik og stolemotion i vinterhalvåret og om sommeren har vi tre udflugter og spiller krolf en gang ugentligt.

Vi deltager sammen med andre foreninger i byfest, hvor vi laver mad til familietykeltur. Det gør vi også i uge 36 hvert år, hvor skolerne og børnehaverne har en del arrangementer bl.a. familietykeltur med spisning. Vi laver maden og der har været fra 110 til 140 deltagere hvert år.

## FRIVILLIG AFLASTNING OG VÅGETJENESTE

---

### **FRIVILLIG AFLASTNING AF PÅRØRENDE TIL DEMENTE I TØNDER KOMMUNE**

---

Henvendelse til: Inger Marie Poulsen, Vestergade 12, 1. sal,  
6270 Tønder, tlf. 74 72 20 25  
Mail: ingermpoulsen12@gmail.com

Eller: Elin Andersen, Sognegade 24a, Løgumgårde,  
6240 Løgumkloster  
Tlf. 74 74 43 74 / 24 21 00 57  
Mail: elinmogens1@gmail.com

Eller: Sine Tangsholt, tlf. 24 80 21 62  
Mail: tangsholt@city.dk

**Formål:**

At aflaste pårørende til demente. Ældresagen, Røde Kors og Alzheimerforeningen er i Sønderjylland fælles om et demensprojekt. Det startede i Tønder i 1997, hvor 3 personer var på kursus som frivillig aflaster.

**Aktiviteter:**

Man tilbyder at komme nogle timer i hjemmet, det aftales i de enkelte tilfælde. Den pårørende kan på den måde bibeholde den sociale kontakt, som er meget vigtig. Aflasterne får ingen løn, og har selvfølgelig tavshedspligt. Henvendelse kan ske til de 3 ovennævnte personer. Alle kan henvende sig.

## **LØGUMKLOSTER SOGNS MENIGHEDSPLEJES VÅGETJENESTE, BESØGSTJENESTE OG SORGGRUPPE**

---

Vågetjeneste: Karen Andresen, tlf. 27 19 92 29  
Mail: karenandresen@bbsyd.dk

Sten Haarløv, tlf. 74 74 47 47

Besøgstjeneste: Kirsten Christensen, tlf. 22 34 44 78

**Vågetjenesten:**

Vågetjenestens formål er, at være og yde støtte og hjælp til døende de sidste dage.

Vågekonerne tilbyder deres hjælp i dag-, aften- og nattetimer.

Vågekonerne deltager ikke i selve plejen.

**Sorggruppe:**

Henvendelse vedr. deltagelse i sorggruppen kan ske til:

Reimer Post, tlf. 30 91 45 54 eller mail: repo1947@gmail.com.

# VÅGETJENESTE FOR DØENDE, RØDE KORS, NØRRE-RANGSTRUP AFDELING

---

Daglig leder af vågetjenesten er:

Anna Ingerslev, tlf. 22 88 43 10

Træffes alle hverdage fra kl. 8.00-17.00

## **Formål:**

Ingen skal dø alene.

Vågetjenesten kan være til stede, hvis der ingen pårørende er. Vågetjenesten kan være med til at give tryghed og nærvær i de sidste døgn.

## **Aktiviteter:**

Vågere kan være til stede i dag-, aften- og nattetimer.

Vågere deltager ikke i plejemæssige opgaver og erstatter således ikke besøg af fagpersonalet.

# VÅGETJENESTEN I SKÆRBÆK

---

Ved spørgsmål om vågetjeneste eller behov kontakt:

Aktivitetsleder: Linda Roager, tlf. 24 26 20 18

Træffes mandag til fredag fra kl. 8.00-12.00

Mail: lkroager@gmail.com (ikke til vågetjeneste)

Vågetjenesten i Skærbæk tilbyder at våge ved døende.

Vågetjenesten i Skærbæk tilbyder at komme ud i hjemmene eller på plejecentre i Skærbæk og på Rømø (gl. Skærbæk kommune).

Vi er en gruppe frivillige, der kan sidde hos din døende pårørende, hvis du ikke magter det selv, eller gerne vil have et andet menneske hos dig i den sidste svære tid.

# VÅGETJENESTEN I TØNDER, HØJER OG BREDEBRO

---

Ved spørgsmål eller brug for vågetjenesten kontaktes:

Gruppeleder: Lizzy Hansen, tlf. 21 81 37 90

Aktivitetsleder: Dorthe Fogh Andersen, tlf. 60 43 54 58

Aktivitetsleder: Marianne Demant, tlf. 61 11 43 93  
Mail: mtrigedemant@gmail.com

Vågetjenesten er oprettet i et samarbejde mellem Tønder Kommune og Røde Kors, hvor frivillige tilbyder at være til stede og give omsorg i de sidste timer af et døende menneskes liv.

Vågetjenesten tilbyder at komme ud i hjemmene og på plejecentrene i Tønder, Højer og Bredebro.

Ved spørgsmål bedes du kontakte Lizzy Hansen mandag – fredag inden kl. 14.00.

## HUMANITÆRE FORENINGER

---

### DEN BLÅ SVALE, TØNDER

---

Henvendelse til: Robert Refslund-Nørgaard  
Den Blå Svale, Ludvig Andresensvej 6, 6270 Tønder  
Tlf. 61 24 14 65, mail: svalen@blaakors.dk

Åbningstider: Fredag kl. 15.00-20.00 & Søndag kl. 13.00-16.00

Hjemmeside: [www.blaasvale.dk](http://www.blaasvale.dk)

#### **Formål:**

At være et samværstilbud, en "dagligstue", for dig der kæmper med sindslidelser, psykisk sårbarhed, ensomhed og mennesker, der kæmper med misbrug.

Den Blå Svale er et rusfrit værested med fokus på at hjælpe og støtte dig i din hverdag og i forhold til at finde og nå dine mål. Vi arbejder ud fra sloganet: "Alle skal have et håb".

**Aktiviteter:**

I åbningstiden er der kaffe på kanden. Fredag aften vil der ofte være mulighed for at købe og hjælpe med at lave lettere mad, mens der om søndagen serveres en frokostplatte.

Vi lægger stor vægt på fællesskab og åbenhed, og der er god mulighed for at få nye kontakter. Vi hygger os, griner, spiller, spiser og snakker.

Hos os kan du møde ligesindede, du kan komme præcis, som du er – og du kan også komme, når du ikke har det godt.

## **RØDE KORS, BREDEBRO AFDELING**

---

Henvendelse til: Formand Lis Andersen  
Midsommervej 102, 6261 Bredebro  
Tlf. 42 19 94 10  
Mail: lisfinn.andersen@gmail.com

Eller: Birte Carstensen,  
Søndervang 8, 6261 Bredebro  
Tlf. 21 75 91 04  
Mail: carstensen1104@gmail.com

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

**Formål:**

At støtte de initiativer, som Røde Kors sætter i værk.

At gøre medmenneskelighed til nøgleord, der betyder handling.

**Aktiviteter:**

Besøgstjeneste, nørklegruppe, genbrugsbutik med tøj på Brogade 1, vågetjeneste i samarbejde med Højer og Tønder afd.

**Bemærk:** Samtlige afdelinger i Tønder Kommune er samlet i en kommunekreds, hvor vi har flygtningehjælp, førstehjælp, samaritter, ferieborn og julehjælp. Formand er Henning Brogaard, Højer.



# RØDE KORS, HØJER AFDELING

---

Henvendelse til: Formand Henning Brogaard, Storegade 27, 6280 Højer  
Tlf. 74 78 90 97 / 29 89 62 80  
Mail: henningbrogaard@hotmail.com

Eller: Leder af besøgs- og ledsagertjenesten  
Marianne Nielsen  
Tlf. 74 78 20 71 / 50 44 76 16  
Mail: blocknielsen@gmail.com

## Formål:

At støtte de initiativer, som Røde Kors sætter i værk for at hjælpe mennesker i nød – lokalt og internationalt.

At gøre **medmenneskelighed** til et nøgleord, som betyder, at afdelingen ikke bare snakker, men handler.

## Aktiviteter:

- Vi driver en stor moderne genbrugsbutik i byens centrum.
- Nørklerne mødes hver anden mandag og strikker til fordel for mange nødlidende i mindre privilegerede lande.
- Vore besøgs- og ledsagertjeneste har til formål, at ældre har mulighed for at modtage besøg af en uddannet frivillig eller få ledsagelse af en Røde Kors medarbejder i forbindelse med besøg hos lægen eller på sygehuset.
- Vi deltager hvert år i landsindsamlingen til fordel for Røde Kors.
- Vi er med, når der er Fåremærken i Højer. Indtægten gør det muligt at sende 4 -5 børn på en uges sommerlejr. Det er børn fra Højer, som ellers ikke ville få så mange positive sommerferieoplevelser som de fleste.
- Sammen med de andre Røde Kors afdelinger i Tønder Kommune tager vi del i flygtningearbejdet og den lokale samaritertjeneste.
- I samarbejde med Tønder afdelingen har vi en vågetjeneste, hvor uddannede lokale Røde Kors frivillige kan sørge for, at ingen i Højer kommer til at ligge alene i den sidste stund.

## RØDE KORS, NØRRE-RANGSTRUP AFDELING

---

Henvendelse til: Formand Hanna Holmgaard, Engeriis 42,  
6534 Agerskov, tlf. 42 16 34 50  
Mail: holmgaards@hotmail.com

Eller: Kasserer Lis Holm, Kornvang 30, 6520 Toftlund  
Tlf. 40 76 43 93, mail: holm.30@hotmail.com

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

### **Formål:**

At støtte de initiativer, som Røde Kors sætter i værk for at hjælpe mennesker i nød.

At gøre MEDMENNESKELIGHED til nøgleord, der betyder handling.

### **Aktiviteter:**

Besøgstjeneste, nørklegruppe, genbrugsbutik med tøj, nips og bøger, vågetjeneste, indtægtsgivende aktiviteter, f.eks. Landsindsamlingen, internationale støtteprojekter.

Bemærk venligst: Samtlige afdelinger i Tønder Kommune er samlet i en kommunekreds, hvor vi har flygtningehjælp, førstehjælp, samaritter, ferieborn og julehjælp. Formand er Henning Brogaard, Højer.

## RØDE KORS, SKÆRBÆK AFDELING

---

Henvendelse til: Formand Marianne Vind, Skolegade 49, 6780 Skærbæk  
Tlf. 60 70 73 05

Eller: Næstformand Helene Ehlers,  
Åbenråvej 131, Øster Gasse  
6780 Skærbæk, tlf. 53 28 12 01

Røde Kors i Skærbæk har frivillige, som tager sig af følgende opgaver:

- Besøgsvenner for personer, der ønsker at få et netværk udover familien.
- Vågetjeneste.
- Nørkleri.

- Indsamling, sortering og salg af tøj og nips i vores genbrugsbutik, hvor overskuddet bliver anvendt til humanitære aktiviteter både lokalt, nationalt og internationalt.
- Deltagelse i den årlige Røde Kors Landsindsamling den 1. søndag i oktober.

Aktiviteter som: Førstehjælp, samaritter, integration, julehjælp og sommerlejr har vi i fælleskab med Røde Kors, Tønder Kommunekreds.

## **RØDE KORS, TØNDER OG LØGUMKLOSTER**

---

Henvendelse til: Formand Oda Løwenstein, Klyden 13,  
6270 Tønder, tlf. 74 72 00 90  
Mail: opl@rodekors.dk

Eller: Næstformand Anne Kirstine Thomsen  
Ludwig Andresensvej 27, 6270 Tønder  
Tlf. 74 72 63 43 / 24 25 39 47  
Mail: anne.kirstine@bbsyd.dk

### **Formål:**

At støtte de initiativer, som Røde Kors sætter i værk for at hjælpe mennesker i nød.

At gøre MEDMENNESKELIGHED til et nøgleord, der betyder handling.

### **Aktiviteter:**

- Besøgstjeneste for hjemmeboende og for plejehjemsbeboere.
- Vågetjeneste.
- Aflastning af pårørende til demente - i samarbejde med Alzheimerforeningen og Ældre Sagen.
- Telefonkæde - tryghedsopkald.
- 2 nørklegrupper.
- Internationalt arbejde med venskabsprojekter.
- Røde Kors butik med salg af genbrugstøj og bøger – samt mødelokale.
- Tombola i festivaldagene - giver mulighed for at sponsorere 6 børns ophold i ferielejr og støtte til det lokale Røde Kors arbejde, ligesom Hjælpe- og Katastrofefonden betænkes.
- Den årlige Røde Kors indsamling (første søndag i oktober).

Disse tre nedenstående aktiviteter udføres i samarbejde med de øvrige Røde Kors afdelinger i Tønder Kommunekreds:

- Samaritertjeneste
- Det frivillige flygtningearbejde
- Kurser i førstehjælp

## **RØDE KORS, TØNDER KOMMUNEKREDS**

---

Henvendelse til: Formand Henning Brogaard  
Storegade 27, 6280 Højer, tlf. 29 89 62 80  
Mail: [henningbrogaard@hotmail.com](mailto:henningbrogaard@hotmail.com)

Tønder Kommunekreds varetager på vegne af de 5 Røde Kors afdelinger i Tønder Kommune aktiviteter for flygtninge, samaritertjeneste og kurser i førstehjælp.

### **Flygtninge:**

Det frivillige flygtningearbejde ser det som sin fornemste opgave, at formidle kontakt for interesserede danske mænd, kvinder og familier til flygtninge, både singler og familier.

### **Formål:**

I forbindelse med fællesarrangementer, gennem samtale og aktiviteter formidle viden om dansk kultur og levevis, og optræne flygtninge i anvendelsen og forståelsen af det danske sprog, gennem leg og spil samt træne flygtningenes børn i dansk sprog og kultur.

### **Samaritter:**

Kredsen tilbyder Røde Kors uddannede samaritter til vagttjeneste i forbindelse med f. eks. sportsstævner, koncerter, ringridning osv. eller hvor tilstedeværelse af samaritter anses for formålstjenligt.  
Kontakt Andreas Munk, tlf. 21 66 61 79, mail: [andr1190@ofir.dk](mailto:andr1190@ofir.dk).

### **Førstehjælp:**

Tønder Kommunekreds tilbyder kurser i førstehjælp til erhvervs-virksomheder, institutioner, ungdomsskoler foreninger m.fl.  
Formidler Tage Nissen, tlf. 74 74 34 77, mail: [happytage@yahoo.dk](mailto:happytage@yahoo.dk)

# VARMESTUEN, TØNDER

---

Henvendelse til: Thomas B. Sørensen  
Varmestuen  
Østergade 37, 6270 Tønder  
Tlf. 31 13 00 30  
Mail: kontakt@varmestuen.nu

Åbningstider: Tirsdag, torsdag og søndag  
fra kl. 18.00-21.00 (mad fra 18.30)

Hjemmeside: [www.varmestuen.nu](http://www.varmestuen.nu)

Facebook: <https://www.facebook.com/Varmestuen.nu/>

## **Formål:**

Varmestuen er stedet, hvor alle kan komme og få en snak og et måltid mad. Man skal ikke tilmelde sig eller ringe besked, men bare møde op fra kl. 18.00 – 21.00 hver tirsdag, torsdag og søndag.

Der er kaffe og the på kanderne og maden serveres fra kl. 18.30.

Varmestuen er stedet, hvor du kan møde andre mennesker og få en hyggelig snak.

Vi er to, der hver aften sørger for det praktiske og sætter rammerne. Vi er frivillige, der kan lytte, men vi er ikke del af noget behandlingstilbud eller en del af noget offentligt system. Alle kommer som almindelige mennesker og mødes. Alt foregår i rolige og afslappede omgivelser, og mange kommer ofte og har fået venner i varmestuen.

Alle er velkomne.

## **Aktiviteter:**

Vi mødes tre gange om ugen til lidt mad og en kop kaffe.

# IDRÆT, MOTION OG SAMVÆR

---

## AKTIV FRITID TØNDER

---

Henvendelse til: Susanne Schmidt, Østergade 41, 6270 Tønder  
Tlf. 26 60 06 65  
Mail: hansenpou@gmail.com

Eller: Poul Erik Hansen, Østergade 41, 6270 Tønder  
Tlf. 71 48 99 79  
Mail: hansenpou@gmail.com

### **Formål:**

Det er Aktiv Fritids formål at være et tilbud til alle borgere i Tønder Kommune – unge som ældre - der har tid og lyst til idræt, motion og samvær i dagtimerne. Kontakt en af ovenstående, få mere at vide og få en aftale ..... så er du i gang!

### **Aktiviteter:**

Foreningen tilbyder **badminton, svømning, bord-tennis og vinterkroif** i Tønderhallerne, Sønderlandevej 4-6, Tønder. **Sommer-kroif** ved EUC på plænen overfor OK-tanken på Plantagevej, samt fra 01. maj til 30. sept. 2022 en forsøgsordning med **Padel-tennis** på banen i det ny multi-område bag hallerne i Tønder.

## AKTIVE TIMER SKÆRBÆK

---

Henvendelse til: Formand Bodil Gubi, tlf. 24 60 39 89  
Mail: gubi@mail.tele.dk

Eller: Jan Gregersen, tlf. 42 60 56 59  
Mail: gregersen.jan54@gmail.com

Hjemmeside: [www.aktivetimer.dk](http://www.aktivetimer.dk)

### **Formål:**

Foreningens formål er, at arbejde for medlemmernes sundhed og fællesskab ved, at aktivere seniorer, ledige og andre ved idræt og bevægelse.

### **Aktiviteter:**

El-scooterture, ballroomfitness, bowling, kroket, krolf, dart, morgenvandring, forskellige former for vandreture, cykelture, gymnastik for kvinder, gymnastik for mænd, hensyntagende gymnastik, hensyntagende dansemotion, banko samt forskellige sociale aktiviteter.

## IDRÆT OM DAGEN I BREDEBRO

---

Henvendelse til: Peter Knudsen, Søndergade 50,  
6261 Bredebro, tlf. 22 33 36 83  
Mail: peterknudsen10@gmail.com

Eller: Flemming Jordt, tlf. 20 92 44 88  
Mail: bredebrohallen@live.dk

Sted: Bredebro Idrætscenter, Langagervej 64,  
6261 Bredebro

### **Formål:**

At give pensionister, førtidspensionister og andre der har fri om formiddagen mulighed for at få sig rørt. Tilbuddet gælder borgere fra hele Tønder Kommune.

### **Aktiviteter:**

Der er aktiviteter lige fra kortspil, dart, kegling, badminton, Bordtennis, Padel-Tennis og lignende. Derudover er der holdtræning med instruktør i gymnastik om torsdagen kl. 9.30-10.30.

# IDRÆTSFORENINGEN REND OG HOP

---

Henvendelse til: Formand Kirsten Clausen, Ravsted Storegade 3,  
6372 Bylderup Bov  
Mail: rendoghop.toender@gmail.com

Hjemmeside: [www.rendoghop123.dk](http://www.rendoghop123.dk)

## **Der er også en verden for dig:**

Mennesker med handicap, både børn og voksne, vil også gerne dyrke sport. Sport giver glæde, fordi man har det sjovt. Selvtillid, fordi der er noget, man mestrer. Spænding, fordi man er sammen med andre.

## **Idrætsforeningens formål:**

Handicap-idrætsforeningen REND og HOP's formål er, at tilbyde idræt og forskellige sociale aktiviteter til fysisk og psykisk udviklingshæmmede unge og voksne.

## **Hvem er vi?**

Handicap-idrætsforeningen REND og HOP har eksisteret siden 1997 for VOKSNE fysisk og psykisk udviklingshæmmede. Idræt for børn blev startet 1. september 2011.

## **Aktiviteter for unge og voksne:**

Vinter: Yoga, kegling, svømning og halhockey.

Sommer: Krolf, gokart, fodbold/håndbold og Aktiv i naturen med gå og løbeture.

# MOTION OG SAMVÆR I HØJER

---

Henvendelse til: Jette Jepsen, Prilen 27, 6280 Højer  
Tlf. 74 78 29 05, mail: [frede.jepsen@mail.dk](mailto:frede.jepsen@mail.dk)

Eller: Olga Simonsen, Nørrevej 45,  
6280 Højer, tlf. 74 48 26 39

## **Formål:**

Foreningen tilbyder motions- og fritidsaktiviteter til borgere i Højer. Aktiviteterne foregår hver tirsdag fra kl. 9.30 til 11.30 i Marskhallen,



Halvej 1, Højer og de, der har lyst og mulighed kan deltage. Foreningen satser på idræt, motion og samvær.

**Aktiviteter:**

Der udøves gymnastik, kortspil og fælles samvær. Bestyrelsen arrangerer desuden enkelte ture til Skærbæk Fritidscenter, hvor der bowles.

---

## SENIOR DANSERNE I HØJER

Henvendelse til: Marie Holst, Sejerslevvej 43B, Sejerslev, 6280 Højer,  
Tlf. 74 78 27 14  
Mail: bedsteisejerslev@bbsyd.dk

Eller: Per Jacobsen, Agertoften 8, 6280 Højer  
Tlf. 21 41 09 95  
Mail: cpjacobsen@hotmail.com

**Formål:**

Foreningens formål er, at borgere der har lyst til at danse seniordans, kan mødes i Højer. Dansen foregår fra september til april. Vi danser onsdage i ulige uger fra kl. 19.00 til 21.30 under ledelse af Erling Kristensen. Vi danser på Digeskolens Bibliotek, Nørrevej 80, 6280 Højer.

**Aktiviteter:**

Dans, social hygge og kaffepause og vi synger et par sange.

---

## SENIOR SJOV I BEDSTED

Henvendelse til: Holger Jacobsen, Lundbyesvej 33, Bedsted,  
6240 Løgumkloster, tlf. 40 49 49 77  
Mail: holger.jacobsen@privat.dk

Eller: Kirsten Hansen, Lundbyesvej 28, Bedsted,  
6240 Løgumkloster, tlf. 21 30 73 29  
Mail: katelt@mail.dk

**Formål:**

Senior Sjovs formål er at samle efterlønnere og pensionister til forskellige lege og spil 1 gang om ugen. Desuden står vi for krolf i Bedsted.

**Aktiviteter:**

Om sommeren spilles der hver onsdag aften kl. 18.00. Om vinteren spilles der inde i hallen hver onsdag formiddag kl. 9.30. Kontaktperson er Holger Jacobsen, tlf. 40 49 49 77.

## TØNDER HANDICAP IDRÆT

---

Henvendelse til: Fmd. Erling Møller Kristensen, Munkeparken 68,  
6240 Løgumkloster  
Tlf. 74 74 38 12 / 51 22 62 32  
Mail: erlingdans@mail.dk

Eller: Svømmeleder Karin Knudsen, Møllevænget 16,  
Jejsing, 6270 Tønder, tlf. 29 80 28 55  
Mail: henningk@knudsen.mail.dk

**Formål:**

Svømning for alle handicappede børn og voksne i Tønder Svømmehal.

**Aktiviteter:**

Hver torsdag fra kl. 9.45-11.30 (Ikke helligdage og skoleferier) er der Handicapsvømning, så er du interesseret, kan du møde op i Tønderhallen kl. 9.30 eller ringe til et af ovenstående telefonnumre.

## STØTTEFORENINGER

---

### ANONYME ALKOHOLIKERE, AA

---

AA vagttelefon: Tlf. 70 10 12 24

Kontaktperson i Tønder: Birgit, tlf. 61 65 08 65

Eller: Gert, tlf. 24 23 00 46

Hjemmeside: [www.anonyme-alkoholikere.dk](http://www.anonyme-alkoholikere.dk)

**Formål:**

Anonyme Alkoholikere er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring, styrke og håb for, at kunne løse deres fælles problem og derigennem hjælpe andre til, at genvinde helbredet efter misbrug af alkohol.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke. Der betales intet kontingent. AA klarer sig selv økonomisk gennem egne frivillige bidrag.

- AA er ikke tilknyttet nogen sekt, trosretning, politisk sammenslutning eller institution.
- AA tager ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag.

Vort eneste mål er, at holde os ædru og hjælpe andre til at opnå ædruelighed.

**Aktiviteter:**

Anonyme Alkoholikere afholder møder: Hver mandag kl. 19.00 – 20.15 på Tønder Medborgerhus, Østergade 63, Tønder.

## **ARBEJDSSKADEFORNINGEN SØNDERJYLLAND**

---

Henvendelse til: Bianca Rossen, Tved 120, 6270 Tønder  
Tlf. 30 35 72 10  
Mail: bianca.rossen@jubii.dk

Eller: Tina Buch Eskildsen, Bøgevej 3, Abild,  
6270 Tønder, tlf. 28 51 63 31

**Formål:**

Vi er der, når der er nogle, der gerne vil snakke arbejdsskadeproblemer, og henviser gerne videre i systemet, såfremt det er relevant.

**Aktiviteter:**

Vi holder banko i 3 F's lokaler, Grønnevej, 6270 Tønder, en gang om måneden fra efterår til sommerferien begynder.

# DANSK FOLKEHJÆLP, ØKONOMISK RÅDGIVNING TØNDER

---

Henvendelse til: Dansk Folkehjælp – Hovedkontoret  
Tlf. 70 220 230  
Mail: [post@folkehjaelp.dk](mailto:post@folkehjaelp.dk)

Eller: Frivillig økonomisk rådgiver, Tønder  
Kirsten Villadsen, tlf. 21 60 78 35

Hjemmeside: [www.folkehjaelp.dk](http://www.folkehjaelp.dk)

## **Formål:**

Økonomisk Rådgivning er et tilbud til udsatte borgere i Tønder Kommune. Formålet med rådgivningen er, at den enkelte borger får overblik over sin økonomiske situation, får lagt et realistisk budget og får forståelsen herfor. Der bliver udarbejdet en realistisk plan for borgerens økonomistyring og mulige afdrag på gæld.

## **Økonomisk Rådgivning tilbyder:**

- At du får en fast rådgiver
- At I sammen udarbejder et realistisk budget
- At I sammen laver en plan for afdrag på gæld
- Hjælp til, hvordan du sparer penge
- Hjælp til, hvordan du holder styr på økonomien i fremtiden

Et rådgivningsforløb kan variere fra få til flere samtaler. Rådgivning hos Dansk Folkehjælp er en gratis, uvildig og fortrolig hjælp til dig.

## **Hvem rådgiver dig?**

En gruppe af kvalificerede frivillige rådgivere står klar til at hjælpe dig. De har erfaring og kendskab til gældende lovgivning indenfor området.

# DANSK HANDICAP FORBUND TØNDER AFDELING

---

Henvendelse til: Jens L. Petersen, Nørrevej 1A, Abild, 6270 Tønder  
Tlf. 74 72 41 44 / 23 34 21 31  
Mail: jens.mailboks@gmail.com

Eller: Hanne Kokholm, tlf. 40 46 67 75  
Mail: hekw@jubii.dk

Bisidder: Dansk Handicap Forbund har uddannede bisiddere i lokalafdelingen. Disse er Hanne Kokholm og Jens Petersen.

## **Formål:**

Lokalforeningen beskæftiger sig bl.a. med tilgængelighed/universel design for personer med funktionsnedsættelser, herunder især nybyggeri, ombygninger og tilgængelighed for alle i Tønder Kommune til offentlige bygninger og samlingssteder, som svømmehaller, medborgerhuse, biblioteker osv.

DHF Tønder Afdelingen beskæftiger sig også med lokal socialpolitik, foredrag, fundraising, bisiddertjeneste, rådgivning, oplysnings- og informationsaftener, underholdning og socialt samvær på lokalt plan.

Lokalafdelingen hører under Region Syddanmark i Dansk Handicap Forbund. Lokalafdelingens område dækker Tønder Kommune.

Lokalafdelingen har til opgave at fremme forbundets formål inden for sit eget område i overensstemmelse med forbundets vedtægter, herunder at følge op på kongres- og hovedbestyrelsesbeslutninger på lokalt plan.

# DEN KURDISKE KULTURFORENING I TØNDER

---

Henvendelse til: Formand Mohammed Massom Hassan  
Tlf. 27 51 19 57  
Mail: massom101@gmail.com

FB side: الجمعية الثقافية الكردية الدنمارك تونا في الكردية الثقافية الجمعية Tønder Kommune.

Alle bekendte/venner kan opnå medlemsskab af vores FB side ved at kontakte Adam Alhamdou.

## **Formål:**

At styrke og medvirke til:

- Kendskab og sammenhold mellem den kurdiske befolkning og den danske befolkning i Tønder
- Integration og læring af det danske sprog
- Børn og unges integration og respekt for det danske samfunds værdier og love
- Udvikling af børn og unges færdigheder (kunstnerisk, mentalt og fysisk)
- Motivation af medlemmerne til det danske arbejdsmarked
- Ligestilling mellem kønnene

## **Aktiviteter:**

Arrangere og/eller danne:

- møder med forskellige organisationer/grupper
- foredrag om relevante emner
- kulturelle "Events" fra begge kulturer
- hold: Sport og dans
- ture/udflugter for medlemmerne til forskellige steder i Danmark
- møder med skole og øvrige institutioner med henblik på børn og unges trivsel

## **Medlemskab og krav:**

- Kurdere i Tønder Kommune (over 18 år)
- Ren straffeattest og godt ry
- Acceptere og udvise solidaritet med foreningens formål og vedtægter

# SELVHJÆLP SYDVEST

---

Henvendelse til: Heidi Borum Ortega  
Daglig leder af Selvhjælp Sydvest  
Storegade 49, 6780 Skærbæk

Tlf. 22 44 25 00  
Mail: [mail@selvhjaelpsydvest.dk](mailto:mail@selvhjaelpsydvest.dk)  
Hjemmeside: [www.sselvhjaelpsydvest.dk](http://www.sselvhjaelpsydvest.dk)

Vi har telefontid mandag-torsdag kl. 10-14 og fredag kl. 9-12.  
Kontoret er åbent efter aftale.

## Formål:

I Selvhjælp Sydvest tilbyder vi medmenneskelig støtte for børn, unge og voksne, der står i en svær livssituation. Modgang er et livsvilkår, og vi kan alle få behov for nogen at tale med og nogen at dele vores tanker, erfaringer og oplevelser med.

Vi tilbyder et fortroligt frirum gennem:

- **Selvhjælpsgrupper** – hjælp til selvhjælp.  
Om fx sorg, sygdom, ensomhed, skilsmisse, stress, pårørende, selvværd og selvudvikling.  
*Som noget nyt tilbyder vi også*
- **Trivselsgrupper** for børn og unge, der er i mistrivsel på grund af fx mobning, lavt selvværd eller sorg.
- **Netværksgrupper**  
Fx venskab, nyt netværk, samvær om fælles aktiviteter og interesser.
- **Individuelle samtaleforløb**

Det er gratis at deltage i et forløb, og alle i foreningen arbejder under tavshedspligt. Der er mulighed for fuld anonymitet.

# SOZIALDIENST BEZIRK WESTKÜSTE (Afdelinger i Højer, Løgumkloster, Tønder, Jejsing-Sæd-Abild)

---

Henvendelse til: Marie-Louise Marlis Zimmer  
Ballumvej 41, 6280 Højer, tlf. 61 73 27 96  
Mail: marlis.zimmer@outlook.de

Eller: Irene Feddersen, Hjejlen 65, 6270 Tønder  
Tlf. 21 80 43 12  
Mail: irene-feddersen@hotmail.com

## Kontaktpersoner i de forskellige afdelinger:

**Højer:** Marie-Louise Marlis Zimmer,  
Se oplysninger ovenfor

**Løgumkloster:** Christa Lorenzen, Dravedvej 12,  
6240 Løgumkloster, tlf. 21 80 16 88  
Mail: christa-lorenzen@bbsyd.dk

**Tønder:** Irene Feddersen – se oplysninger ovenfor

Hjemmeside: [www.sozialdienst.dk](http://www.sozialdienst.dk)

## Formål:

Sozialdienst Bezirk Westküste er en forening, som påtager sig sociale opgaver indenfor det tyske mindretal i kommunen, men alle er velkomne.

## Aktiviteter:

I det kulturelle område tilbyder vi "Åbent Hus" eftermiddage, som finder sted på de tyske skoler i Løgumkloster og Tønder. I Højer i Det Gamle Borgmesterkontor.

Programmet er varierende med sang, film, foredrag, lottospil, kortspil, udflugter, påskefrokost med børnehaverbørn – forældre - bedsteforældre, håndarbejde, stolegymnastik, bordtennis, slægtsforskning, cykelture - for alle også pensionister, juledekorationer osv. Foreningen baseres på frivilligt socialt omsorgsarbejde. Alle er velkomne!

Foreningen har 2 familievejledere. De står til rådighed alle ugens hverdage. Telefontid er fra kl. 8-9.

**Ilka Jankiewicz**, tlf. 22 24 88 09 har område Højer, Løgumkloster, Skærbæk og Bredebø. **Regin Hansen**, tlf. 22 24 88 03 har område Tønder og omegn.



Familievejlederne udfører rådgivning ved: Tilflytning fra udlandet, dødsfald, skilsmisseproblemer, kommunale anliggender (fx bisidder), misbrug, seksuelle overgreb, hjælp til selvhjælp, kommunikationsproblemer mellem børn/forældre/skole, laver forældreskole ang. mobning osv. Familievejlederne har tavshedspligt.

## **PATIENTFORENINGER**

---

### **A93 – SOCIAL FORENING FOR APOPLEKSIRAMTE (SENHJERNESKADEDE) OG PÅRØRENDE**

---

Henvendelse til: Laust Mensel, Hjejlen 71, 6270 Tønder  
Tlf. 74 72 43 42 / 30 55 43 42  
Mail: lakimensel@webspeed.dk

Hjemmeside: [www.A93-Toender.dk](http://www.A93-Toender.dk)

#### **Formål:**

At skabe et trygt fællesskab for målgruppen (senhjerneskadede) i form af at udsende medlemsblade og afholde sociale arrangementer.

Foreningen henvender sig til alle med interesse for senhjerneskadetområdet. Det vil sige personer, der efter en blodprop i hjernen eller en hjerneblødning, har fået nogle følgevirkninger. Det kan også være efter en trafikulykke eller en hjerneoperation. Følgerne kan være tab af sprog, halvsidige lammelser, koordinationsbesvær m.m.

Alle med interesse kan optages som medlem.

Kontingentet udgør 100 kr. pr. person pr. år.

#### **Aktiviteter:**

Arrangementerne bekendtgøres i de medlemsblade, der udsendes til foreningens medlemmer mindst fire gange om året.

# DANSK BLINDE SAMFUND I TØNDER

---

Henvendelse til: Kredsformand Sønderjylland  
Susan Skov Hviid Jensen  
Tlf. 70 24 03 14, mail: shj@blind.dk

Hjemmeside: [www.dbs-sonderjylland.dk](http://www.dbs-sonderjylland.dk)

Vi er en lokalafdeling, som har specialiseret os i at hjælpe, rådgive og servicere synshandicappede mennesker til at tackle hverdagens praktiske gøremål samt bidrage til et mere aktivt og indholdsrigt liv med oplevelser. Vi har en kompetent konsulenttjeneste, som yder gratis rådgivning og herudover har vi følgende muligheder for tilbud og medlemskab:

## **Netværksgruppen**

Netværket holder møder for blinde- og svagtsynede én gang månedligt med forskellige aktiviteter.

Kontaktperson: Jette Moshage på telefon 30529382 eller mail [jettemoshage@gmail.com](mailto:jettemoshage@gmail.com).

## **Kredsens venner**

Kredsens venner er en selvstændig interessegruppe for mennesker med begyndende synsproblemer eller et varigt nedsat syn, men også et rigtig godt tilbud for folk, som ønsker at støtte øjenforskningen og lokale initiativer for synshandicappede i Sønderjylland. Et medlemskab koster 200 kr. årligt. Du modtager kredsblade, får nem adgang til gratis konsulenttjeneste og adgang til faglige og sociale aktiviteter.

## **Aktivitetsmedlemmer**

Folk med et nedsat syn fra 30 % eller mindre kan blive aktivitetsmedlemmer. Kontingentet koster her 250 kr.

Kontakt Michael Lauritsen på tlf. 70 24 04 14 / [mjl@blind.dk](mailto:mjl@blind.dk)  
eller Susan Jensen på tlf. 70 24 03 14 / [shj@blind.dk](mailto:shj@blind.dk).

# DANSKE HANDICAPORGANISATIONER, TØNDER AFDELING

---

Henvendelse til: Kurt Serup Poulsen, tlf. 40 26 35 86  
Mail: kurbod@gmail.com

Hjemmeside:  
<https://handicap.dk/lokalafdelinger/syddanmark/dh-toender>

## **Formål:**

At varetage fælles interesser for landsdækkende medlemsorganisationer, der arbejder for at forebygge, eliminere, begrænse eller afhjælpe følgerne ved medfødt eller tilstødt langvarig fysisk, psykisk, intellektuel, kognitiv eller sensorisk funktionsnedsættelse.

DH's lokalafdelinger blev stiftet i 2005. Afdelingens formål er at være samlingssted for kommunens handicaporganisationer. Afdelingen skal desuden være med til at sikre en konstruktiv dialog med kommunens politikere, embedsmænd og borgere.

Det er den lokale afdeling DH's opgave at udpege repræsentanter til en række kommunale råd og udvalg - ikke mindst til det kommunale handicapråd.

DH Lokalafdelingen yder ikke støtte til den enkelte borger – dette gøres af den relevante organisation.

# GIGTFORENINGENS SØNDERJYLLANDS KREDS, LOKALGRUPPE I TØNDER

---

Henvendelse til: Kurt Baumgartner, Jomfrusti 3A st.,  
6400 Sønderborg, tlf. 30 51 87 86  
Mail: kbaumgartner@outlook.dk

Eller: Formand Randi Steen Kristensen,  
Lilleskovvej 42, 6440 Augustenborg  
Tlf. 22 16 86 88  
Mail: randirsk@gmail.com

Eller: Jytte Juhl  
Hvedefennen 3, Møgeltønder, 6270 Tønder  
Tlf. 30 59 37 90  
Mail: jypoju@hotmail.dk

Hjemmeside: [www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk)

Gigt er den mest udbredte kroniske sygdom i Danmark. Over 700.000 mennesker i Danmark er berørt - det svarer til hver 8. af os!

Gigtsygdomme kaldes også sygdomme i bevægeapparatet, muskel- og skeletsygdomme eller reumatiske sygdomme. De mest udbredte er slidgigt, krystalgigt (herunder urinsyregigt), ryggsygdomme og leddegigt. Dertil kommer en lang række andre mindre udbredte gigtsygdomme. Fælles for gigtsygdommene er, at de vedrører knogler, muskler, sener og led. De fleste gigtsygdomme viser sig blandt andet i smerter, træthed, stive led og nedsat funktionsevne. Men sygdommens karakter og forløb varierer meget.

## **Formål:**

Hovedformålet er at synliggøre Gigtforeningen i lokalområdet for herigenem, at oplyse om foreningens arbejde såvel indenfor forskning som rådgivning. Vi er også behjælpelige med en generel oplysning indenfor gigtområdet.

## **Aktiviteter:**

Der vil i årets løb blive afholdt foredrag indenfor smerter og smertelindring indenfor området, både for medlemmer, men også for ikke medlemmer og vores foredrag/info møder er åbne for alle. Vi deltager også på messer eller går sammen med andre foreninger, hvor vi får lejlighed til at

udbrede kendskabet til Gigtforeningen. Arrangementer bliver annonceret i det lokale ugeblad.

Der er i øjeblikket ingen lokalbestyrelse, men vi håber på, at der findes nogle, der er villige til at være med til at udbrede kendskabet til Gigtforeningens arbejde.

## **HJERNESKADEFORENINGEN AABENRAA, TØNDER OG SØNDERBORG**

---

Henvendelse til: Annette Dall, Branderup Bygade 5, 6535 Branderup  
Tlf. 28 14 32 73  
Mail: [annettedall@hotmail.com](mailto:annettedall@hotmail.com)

Hjemmeside: [hjerneskadet.dk/lokalafdelinger/region-syddanmark/aabenraa-toender/](http://hjerneskadet.dk/lokalafdelinger/region-syddanmark/aabenraa-toender/)

### **Formål:**

Vores hovedformål er, at synliggøre Hjerneskadeforeningen i lokalområderne og herigennem foreningens arbejde samt at være medvirkende til at understøtte socialt samvær for den ramte og pårørende.

Er der brug for hjælp til forståelse/afgørelse af en sag ved læge, kommune eller bank, har vi en uddannet bisidder.

### **Aktiviteter:**

Der vil være forskellige aktiviteter i løbet af året, såsom foredrag, sang, udflugter, samtalecafé og afholdelse af Hjerneuge i uge 11.

Hver torsdag har vi motion ved Tønder hallerne fra kl.17-20. Vi starter med motion fra kl. 17- 18, derefter er der spil til kl.18 og kl. 19 er der fællesspisning.

# HJERTEFORENINGEN

---

Henvendelse til: Formand Vivi-Ann Clausen  
Hjejlen 90, 6270 Tønder, tlf. 21 69 53 85  
Mail: toender@hjertereforeningen.dk

Eller: Kasserer/næstformand Nis Peter Jollmann  
Viben 42, 6270 Tønder, tlf. 24 49 56 96  
Mail: n5t@live.dk

Eller: Sekretær Hans Bossen, tlf. 91 15 39 31  
Mail: bossenhh@gmail.com

Eller: Anne Bohn Høggaard, tlf. 21 33 13 10  
Mail: holgerhoggaard@gmail.com

Hjemmesider: [www.lokal.hjertereforeningen.dk/toender](http://www.lokal.hjertereforeningen.dk/toender)  
[www.hjertereforeningen.dk](http://www.hjertereforeningen.dk)

## **Formål:**

I Tønder Hjerteforening formidler vi Hjerteforeningens budskaber om forebyggelse, oplyser om hjertesygdom og støtter patienter og pårørende.

## **Aktiviteter:**

Hjerteforeningen Tønder har flere hold med hjertemotion i gang i Løgumkloster og på Tønder Sygehus, hvor der udøves motion under trygge rammer under ledelse af erfarne fysioterapeuter. Træningen foregår tirsdage.

Desuden tilbyder vi forløb med undervisning i MediYoga (medicinsk yoga) i samarbejde med MediYoga-instruktør Henriette Liengård, i hendes klinik i Østergade. Undervisningen foregår mandage. Endelig tilbyder vi i et samarbejde mellem Tønder Kommunes Sundhedsafdeling, Tønder Golfklub og øvrige patientforeninger et gratis forløb, hvor man som borger med kroniske lidelse kan lære at spille golf på golfbanen ved Rørkær.

# HØREFORENINGEN, LOKALAFDELING AABENRAA-HADERSLEV-SØNDERBORG- TØNDER

---

Henvendelse til: Formand Kirsten Juul Jensen, Gl. Færgevej 71, Alnor,  
6300 Gråsten. Tlf. 53 29 45 00  
Mail: kirstenjensen22@gmail.com eller  
kjj-ten@outlook.dk

Hjemmeside: [www.hoeforeningen.dk](http://www.hoeforeningen.dk)

## **Formål:**

Interessevaretagelse:

- Høreforeningen arbejder for bedre livsvilkår for de mennesker, der er berørt af høreproblemer eller sygdomme i øret. Høreforeningen søger såvel centralt som lokalt indflydelse på, at disse borgere får de samme muligheder for at kommunikere og for, at deltage i samfundet som normalthørende medborgere har.

Forebyggelse og støj:

- Høreforeningen arbejder for, at nedsætte eller helt forhindre risici for høreskader i forbindelse med støj på uddannelses-institutioner, på arbejdspladsen og i fritiden.

Støtte og information:

- Høreforeningen arbejder på at informere om ørets sygdomme, høreproblemer, hjælpemidler m.v. samt på at støtte medlemmerne i at håndtere tilværelsen som høreskadet/hørehandicappet.
- Høreforeningen kan deltage i økonomiske aktiviteter til fremme af formålet og til fordel for medlemmer.
- Høreforeningen udgiver det de af Hovedbestyrelsen fastlagte medlemsblad(e). Høreforeningen opretter og driver en hjemmeside: [www.hoeforeningen.dk](http://www.hoeforeningen.dk).

## **Aktiviteter:**

Yde råd og vejledning og afholde orienterende møder af folkeoplysende karakter og sociale sammenkomster alene eller sammen med andre lokalafdelinger eller på tværs af andre geografiske skel og i netværksgrupperinger.

# KRÆFTENS BEKÆMPELSE, LOKALAFDELING TØNDER

---

Henvendelse til: Annegrete Henriksen, Tved 232, 6270 Tønder  
Tlf. 22 83 84 46  
Mail: krbetoender@gmail.com

Eller: Maj-Britt Pedersen  
Carstensgade 65 6270 Tønder  
mail: Pibel63@yahoo.dk

Se oplysninger på vores facebookside eller hjemmesiden:  
[www.cancer.dk/om-os/kontakt/lokalforeninger/syddanmark/toender-lokalforening/](http://www.cancer.dk/om-os/kontakt/lokalforeninger/syddanmark/toender-lokalforening/)

## **Formål:**

Foreningen er en støtteforening til Kræftens Bekæmpelse. Vores mål er, at varetage medlemmernes interesser i Kræftens Bekæmpelse samt at støtte kræftramte patienter og pårørende i vores lokalområde.

## **Aktiviteter:**

Vi opretter støtte/samtalegrupper i samarbejde med Selvhjælp Sydvest. Vi deltager i Stafet for livet i Skærbæk.

Lyserød lørdag: Som altid afholdes lørdagen i uge 40 i oktober. Lyserød lørdag er en landsdækkende indsamling til kampen mod Brystkræft og har på landsplan foregået i 10 år. Derudover vil der i løbet af året blive planlagt forskellige aktiviteter, som kan være foredrag, gåture, naturture og foredrag.

Nuværende aktiviteter: Varmtvandstræning, mindfulness, hesteassisteret terapi. Aktiviteterne vil blive annonceret på vores hjemmeside, facebook samt lokalt.

En vigtig opgave for foreningen er også at skaffe økonomiske midler til rådighed for kræftens bekæmpelse. Derfor vil vi også støtte op omkring nogle af de landsdækkende arrangementer.

Overskud fra vore arrangementer vil gå til Kræftens Bekæmpelse, som bruger dem til forskningsarbejde, oplysende arbejde samt direkte patientstøtte.

Det kan oplyses, at alle der er medlem af Kræftens Bekæmpelse, automatisk er medlem af lokalforeningen.



## LEV – TØNDER KOMMUNEKREDS

---

Henvendelse til: Kirsten Clausen, Ravsted Storegade 3,  
6372 Bylderup Bov, tlf. 74 64 70 15  
Mail: k.clausen@clausen.mail.dk

Eller: Mona Rosenørn Engel, Leosalle 75,  
6270 Tønder, tlf. 61 33 36 82  
Mail: monarosenoern@gmail.dk

Hjemmeside: [www.toender.lev.dk](http://www.toender.lev.dk)

Lev er en privat landsdækkende organisation for mennesker med udviklingshandicap, pårørende og andre interesserede – dannet i 1952.

### **Formål:**

Udviklingshandicappede drømmer om et godt liv så tæt på det normale som muligt. Der skal ydes hjælp for at nå dette mål. Det arbejder vi for i LEV - Tønder Kommunekreds.

### **Aktiviteter:**

LEV gennemfører blandt andet en lang række af aktiviteter, der er med til at styrke udviklingshandicappedes selvværd, livskvalitet, egen kultur og værdighed. Dette giver større mulighed for at leve et liv på lige fod med andre.

## LUNGEFORENINGEN, LOKALFORENINGEN SØNDERJYLLAND

---

Henvendelse til: Lungeforeningens lokale kontaktperson:  
Ambassadør Svend Lorenzen  
Tlf. 21 62 12 24, mail: [svend6261@gmail.com](mailto:svend6261@gmail.com)

Hjemmeside: [www.lunge.dk](http://www.lunge.dk) – under lokalforeninger.

### **Formål:**

Lokalforening Sønderjylland har sammen med Selvhjælp Sydvest, Frivilligcenter Tønder og Tønder Kommune været med til at oprette en netværksgruppe i Tønder for lungesyge og deres pårørende. Vi mødes for at træne sammen og have et socialt samvær med ligesindede.

### **Aktiviteter:**

Vi træner med en fysioterapeut ca. hver 14. dag og ellers med egne instruktører og DVD på storskærm. Vi har diverse redskaber (ikke maskiner) til træningen. Før træningen og i en evt. pause drikker vi medbragt kaffe, hører lidt nyheder og har socialt samvær. En gang om måneden vil vi forsøge at få forskellige fagpersoner, såsom diætist, fysioterapeut, ergoterapeut, kol-sygeplejerske, læge, iltleverandør, en sjov historiefortæller m.fl. til at komme med oplæg.

### **Mødesteder:**

#### **Tønder Medborgerhus, Østergade 63, 6270 Tønder**

Tidspunkt: Mandage kl. 9.30 – 11.30

Tovholdere:

Svend Lorenzen, tlf. 21 62 12 24, mail: [svend6261@gmail.com](mailto:svend6261@gmail.com)

Emma Ganderup, tlf. 6130 39 50, mail: [e.ganderup@gmail.com](mailto:e.ganderup@gmail.com)

#### **Sundhedshuset Toftlund, Danavej 15, 6520 Toftlund**

Tidspunkt: Torsdage fra kl. 10.00-11.00 og sidste torsdag i måneden er der kagedag til kl.12.00.

Tovholdere:

Svend Lorenzen, tlf. 21 62 12 24

Lilli Hansen, tlf. 20 12 92 40, mail: [lilli.hansen@hotmail.com](mailto:lilli.hansen@hotmail.com)

#### **Sundhedshuset Skærbæk, Storegade 51, 6780 Skærbæk**

KOL-træning, lungenetværk ved Selvhjælp Sydvest.

Tidspunkt: Onsdage kl. 13.30 – 15.30

Kontakt Heidi Borum Ortega, tlf. 22 44 25 00

## **NYREFORENINGEN, SØNDERJYLLAND**

---

Henvendelse til: Formand Else Lorenzen, Enghavevej 69,  
6240 Løgumkloster, tlf. 51 95 44 36  
Mail: [elselo@bbsyd.dk](mailto:elselo@bbsyd.dk)

Hjemmeside: [www.nyre.dk](http://www.nyre.dk)

**Hvem er vi:** Nyreforeningen er en åben patientforening og interesseorganisation, der har til formål at varetage interesserne for nyre- og urinvejssyge, pårørende og donorer.

Organisationen blev stiftet i 1975, og har i dag ca. 5.500 medlemmer fordelt på 16 kredse, hvoraf Sønderjylland er den ene.

I Kreds Sønderjylland, startet 1988, har vi ca. 260 medlemmer, fordelt på patienter, pårørende og støttemedlemmer.

### **Værdigrundlag:**

**Livskvalitet.** Vi møder livet i alle afskygninger i form af håb, sorg, glæde, frustration, livsmod m.m. Derfor insisterer vi på livskvalitet og livsglæde; men tager også livet alvorligt, når det synes håbløst og meningsløst.

**Nærhed.** For os er nærhed meget vigtig, derfor har vi et stærkt lokalt engagement og tæt personlig kontakt, både til Dialysen (sygehuset) og til patienter og pårørende.

**Frivillighed.** Alt vi foretager os lokalt sker på frivillig basis. Det er lysten til, og glæden ved at gøre noget for andre, der er vores drivkraft. Slår vores faglige kunnen ikke til, henviser vi til Landsforeningen.

### **Aktiviteter:**

I Dialysen på Sønderborg Sygehus arrangerer vi 3-4 gange årligt forskellig underholdning, banko og Luciaoptog. Desuden serverer vi kaffe / rundstykker, æbleskiver og gløgg eller andet.

For vore medlemmer arrangerer vi hen over året forskellige oplevelser: F.eks. busture, musikalske arrangementer, fester eller oplysende møder. Desuden kan både medlemmer og andre interesserede møde os på Nyrenes dag i maj, Kultur natten, julemarked eller andre steder, hvor vi er synlige.

## **OSTEOPOROSEFORENINGEN AFDELING SØNDERJYLLAND**

---

Henvendelse til: Formand Amalie Sørensen, Prilen 15,  
6280 Højer, tlf. 74 61 76 11 / 41 18 31 07  
Mail: sonderjylland@osteoporose-f.dk

Eller: Næstformand Jette Hübschmann,  
Dravedvej 20, 6240 Løgumkloster  
Mail: jettehubschmann@hotmail.com  
Tlf. 23 42 42 88 / 74 77 55 69

Hjemmeside: [www.osteoporoseforeningen.dk](http://www.osteoporoseforeningen.dk)  
Mailadresse til afd. Sønderjylland: [sonderjylland@osteoporose-f.dk](mailto:sonderjylland@osteoporose-f.dk)

**Formål:**

Afdelingen i Sønderjylland er startet i 1997. Osteoporoseforeningen er en patientforening, der har det formål at udbrede viden om sygdommen og hjælpe osteoporoseramte.

Aktiviteterne er arrangementer med oplysninger om blandt andet kost, motion, forebyggelse og behandling og naturligvis socialt samvær. Yde rådgivning til mennesker med osteoporose samt støtte forskning i knogleskørhed.

På landsplan er der iflg. WHO 550.000, der lider af osteoporose (knogleskørhed). Men kun 130.000 mennesker er i behandling for osteoporose. Det svarer til, at der i Tønder Kommune kan være omkring 300 personer, der har sygdommen.

**Hvem skal undersøges for knogleskørhed?**

- Arvelig disposition (forældre, søskende eller børn har knogleskørhed)
- Lav kropsvægt
- Brud efter mindre uheld eller spontan opståede
- Overgangsalder før 45 år
- Lav fysisk aktivitet
- Lav indtagelse af calcium og d-vitamin
- Rygning
- Stort alkoholforbrug
- Andre sygdomme, der øger risikoen for knogleskørhed samt nogle former for medicin.

**Aktiviteter:**

Der afholdes alsidige arrangementer for medlemmer, pårørende og andre interesserede bl.a. lægeforedrag og gåture.

## **PARKINSONFORENINGEN KLUBBEN SOLSIKKEN I LØGUMKLOSTER**

---

Henvendelse til: Ejner Schmidt, Vestergade 12,  
6240 Løgumkloster, tlf. 27 52 36 70  
Mail: eks-eks@webspeed.dk

Eller: Grethe Jensen, Falkevej 17,  
6240 Løgumkloster, tlf. 74 74 31 26

Hjemmeside: [www.parkinson.dk](http://www.parkinson.dk)

**Formål:**

- At være det naturlige samlingspunkt for parkinsonramte og deres pårørende med hensyn til vidensformidling, erfaringsudveksling, netværksdannelse og sociale aktiviteter.
- At udbrede kendskabet til og skabe forståelse for parkinson sygdom – herunder atypisk parkinsonisme - og for sygdommens symptomer og konsekvenser.
- At bidrage til at parkinsonramte sikres bedst mulige behandlingsmuligheder og livsvilkår samt lige muligheder ift. andre medborgere.
- At skabe forståelse for og støtte til pårørendes særlige situation og behov.
- At støtte forskning inden for parkinson sygdom.

**Aktiviteter:**

Klubben arrangerer medlemsmøder m. foredrag, julemøde, dans mv. Om vinteren spilles der kort og kegles og om sommeren spilles der krolf.

## **SCLEROSEFORENINGENS LOKALAFDELING FOR AABENRAA, HADERSLEV OG TØNDER KOMMUNER**

---

Henvendelse til: Formand Ann Grethe Weiss, tlf. 21 64 60 04  
Mail: agweiss@live.dk

Eller: Helle Nissen, Elmegårdsvej 6, 6792 Rønmø  
Tlf. 40 98 42 05

Hjemmeside: [www.scleroseforeningen.dk](http://www.scleroseforeningen.dk)

**Café:**

Hver måned den 1. tirsdag fra kl. 16.00 – 18.00 i SeniorCenter Tønder, Ribe Landevej 39 i Tønder, er der Sclerose-komsammen-café. Men kontakt inden Helle på tlf. 40 98 42 05 eller Selvhjælp Sydvest i Skærbæk på tlf. 74 75 10 35 / mail: [mail@selvhjaelpsydvest.dk](mailto:mail@selvhjaelpsydvest.dk)

**Formål:**

Scleroseforeningens lokalafdeling har til formål, at støtte medlemmer med sclerose og deres familier, udbrede kendskabet til sygdommen og foreningen, samt at arbejde aktivt med kommunens handicappolitik.

Dette gøres gennem arrangementer, hvor medlemmer og deres pårørende kan mødes til fælles inspiration om kost, motion, nyeste viden om forskning, oplysning om sociallovgivningen og til aftener, hvor man i hinandens selskab kan tale frit, om de udfordringer sclerosen giver.

Scleroseforeningen er en privat sygdomsbekæmpende forening, som driver to hospitaler i Ry og Haslev, hvor medlemmer kan blive indlagt og behandlet af et team af specialister i sclerose. Desuden tilbyder foreningen ferieophold i Dronningens Ferieby ved Grenå, hvor der er 44 handicapvenlige huse i naturskønne omgivelser.

## **SIND, TØNDER LOKALFORENING**

---

Henvendelse til: Formand Anne Hvidberg Jørgensen  
Leosalle 70, 6270 Tønder, tlf. 24 61 20 09  
Mail: [annehvidberg@mail.dk](mailto:annehvidberg@mail.dk)

Hjemmeside: [www.sind.dk](http://www.sind.dk) – Region Syddanmark – Tønder lokalforening.  
Facebookgruppe:  
<https://www.facebook.com/groups/2482338198567534/>

### **Formål:**

At være med til at skabe større forståelse og tolerance i vort samfund for sindslidende og deres pårørende.  
Tage og støtte initiativer til fordel for sindslidende, med henblik på trivsel, forebyggelse og helbredelse.

### **Pårørende:**

Pårørende er velkomne til at henvende sig på alle hverdage mellem kl. 17.00–19.00 til formanden på telefon 24 61 20 09.

**SIND HUSET**, Østergade 40, 6270 Tønder holder åbent:  
Mandag-fredag fra kl. 10.00–13.00, søndag fra kl. 14.00–17.00.

Der henvises til SIND programmet, som kan tilsendes på mail eller afhentes i SIND huset, Østergade 40, Tønder.

Klubben fungerer som samlingssted, hvor det er muligt at deltage i forskellige aktiviteter og hyggelige timer med ligesindede.  
Der forekommer ofte aktiviteter uden for huset, det er derfor en god ide at rette telefonisk henvendelse for nærmere information.  
Hvis det er svært at møde op alene, kan afhentning på bopæl aftales.

# VENNEKREDSE

---

## DIGEGÅRDENS VENNER

---

Henvendelse til: Kirsten Christensen, Vestertoft 6, 6280 Højer  
Tlf. 74 78 95 10 / 51 81 39 01  
Mail: kfchristensenhojer@gmail.com

Eller: Ellen Johannsen, Prilen 18, 6280 Højer  
Tlf. 23 23 10 42

### **Formål:**

Digegårdens Venner er en forening, der blev stiftet 1993.

Foreningen har til formål at styrke sammenholdet og fremme glæden og trivslen for beboerne på Digegården, samt udføre forskellige aktiviteter sammen med beboerne. Det er f.eks. at være deltager og hjælper ved åbne arrangementer, komme på besøg, køre eller gå en tur med beboerne, læse avis, spille kort og meget andet. Vores filosofi er "Livet skal leves - hele livet".

Alle, der har lyst, kan være medlem af Digegårdens Venner.

Har du overskud og ressourcer til at lave frivilligt arbejde, har vi også brug for dig. Kontakt os gerne på tlf. 74 78 95 10.

# HJØRNEGÅRDENS VENNEKREDS, BREDEBRO

---

Henvendelse til: Hanne Clausen, Visbyvej 4, 6261 Bredebro  
Tlf. 28 72 64 86  
Mail: clausen.brede4@gmail.com

Eller: Annelise Petersen, Langager 17, 6261 Bredebro  
Tlf. 61 26 81 65  
Mail: anneliseogborge20@gmail.com

## **Formål:**

Foreningen blev startet i 1998. Det er foreningens formål at give gode oplevelser, fremme fællesskabet, være med til at skabe liv og trivsel for beboerne på Hjørnegården samt hjemmeboende pensionister.

Gode oplevelser er med til at give glæde og styrke sammenholdet i hverdagen.

## **Aktiviteter:**

De aktiviteter vennekredsen udfører, er bankospil, blomsterbinding, pakkeleg, spil, formiddagssang, hvor vi først starter med kaffe og rundstykker, underholdning, udflugter, sommerhusophold, busture ud i det blå m.m.

Vennekredsen deltager også i arrangementer, som plejecentret Hjørnegården arrangerer.

Indtægter til dette sker gennem salg af medlemskontingent og salg fra vores genbrugsbutik. I butikken sælges alt indenfor genbrug, dog ikke tøj. Dette gør, at vi økonomisk er i stand til at arrangere vores aktiviteter og være med til anskaffelse af ting, som plejecentret måtte have brug for.

Alle kan være medlem af vennekredsen og med dit medlemskab kan du være med til at gøre en forskel.

Har du lyst til at være frivillig hjælper i vennekredsen eller i genbrugsbutikken, kan du uforpligtende tage en snak med os.



## KLOSTERPARKENS VENNEKREDS

---

Henvendelse til: Inger Møller, Guldagervej 36,  
6240 Løgumkloster, tlf. 51 21 39 53  
Mail: inmol@stofanet.dk

Eller: Jytte Gram, mail: jyttepgram@live.dk

### **Formål:**

At være medvirkende til at understøtte det sociale samvær.  
At være medvirkende til at Klosterparken er et godt sted at være og komme.  
At være med til at gøre en forskel for vore borgere.

### **Aktiviteter:**

At være med til at skabe liv i huset i form af årstidsbestemte arrangementer, gåture, udflugter, banko, samvær, computerspil, film, musik, sommerhusophold osv.

## LEOS PLEJECENTERS VENNER

---

Henvendelse til: Lone Scheibel, Nørremarksvej 76, 6270 Tønder  
Tlf. 29 43 42 09, mail: lone@lscheibel.dk

Eller: Steinunn Gunnarsdottir, mail:steinunnagla@gmail.com

### **Formål:**

- At være medvirkende til at Leos Plejecenter er et godt sted at komme og være.
- At give brugerne gode oplevelser, der gør hverdagen mindre ensformig.
- At fremme fællesskabet mellem brugere, familie, venner og personale.
- At være med til at synliggøre plejecentret i lokalsamfundet.

### **Aktiviteter:**

Alle, der har lyst til at støtte og være med i et meningsfyldt arbejde, kan være med i vennekredsen.  
Vi har en Vennebus, som bliver brugt flittigt. Noget af vores fritid bruger vi på, at glæde vores ældre beboere på plejecentret med flere forskellige arrangementer. Aktiviteterne planlægges ud fra årstiderne.

Vi arrangerer hygge-eftermiddage til påske, høst og advent med kaffe, kage, sang og underholdning, bankospil hver måned og mandagsklub 2 gange i måneden.

Ligeledes arrangeres en årlig sommerudflugt for beboerne.

Derudover er vennekredsen behjælpelig med: Ledsager ved ture og andre aktiviteter i hverdagen.

## LINDEVANGS VENNER

---

Henvendelse til: Jytte Jensen, Ved Møllen 1, 6240 Løgumkloster  
Tlf. 29 83 69 56  
Mail: jytte34@hotmail.com

Eller: Sigrid Christiansen, Enghavevej 40,  
6240 Løgumkloster, tlf. 44 74 36 46  
Mail: sigrid40@hotmail.com

### Formål:

- At medvirke til at arrangere aktiviteter på Lindevang for beboere og borgere i lokalområdet.
- At samarbejde med personale og beboere for på denne måde, at være med til, at centret fungerer som et hjem med selvstændige mennesker med egne ønsker, interesser og sociale behov.
- At skabe trivsel for alle parter.
- At være medlem af vennekredsen og på denne måde være med til at støtte de faste aktiviteter.

### Aktiviteter:

- BANKO hver anden uge i lige uger fra kl. 14-16. Vi starter med kaffe og kage.
- Vi har søndagshygge for beboerne første søndag i hver måned.
- En frivillig kommer rundt på afdelingerne en gang om ugen og sælger småting.
- Frivillige "skubbere" kører med beboerne.
- Frivillige kører tur med bussen hver onsdag (når vejret tillader det).

SANGAFTEN hver anden uge i lige uger fra kl. 19.00-20.30. Til disse sangaftner spiller et orkester på fem mand. Vi mener, at dette er en meget god aften både for beboerne og pårørende – i pausen får vi kaffe og kage.

Endvidere deltager vennekredsen i fester og arrangementer, som Plejecenter Lindevang arrangerer i årets løb.

# MOSBØLPARKENS VENNEKREDS, SKÆRBÆK

---

Henvendelse til: Birgit Konstmann, Toften 14,  
6780 Skærbæk, tlf. 24 40 95 40  
Mail: bm\_konstmann@mail.dk

Eller: Henrik Ehlers, Aabenraavej 131,  
6780 Skærbæk, tlf. 28 77 56 94

## **Formål:**

1. At være medvirkende til at plejecenter "Mosbølparken" kommer til at fungere som et hjem, hvor man får besøg og opmærksomhed af familie og venner, i lighed med hvad man gjorde før indflytningen på hjemmet, samt at være medvirkende til at gøre hverdagen mindre ensformig for beboerne.
2. At fremme fællesskabet imellem personale – familie - beboere og venner – til fælles gavn og glæde for disse.
3. At synliggøre overfor lokalsamfundet, at selv om man bor på et plejecenter, er man fortsat et menneske og derfor også interesseret i de ting, der sker ude omkring.

## **Aktiviteter:**

Vennekredsen arrangerer: Køreture ud i det blå, bankospil, midsommerfest, adventsfest, 2 grillaftener, sommerhusophold 14 dage, høstfest med stegte ål, grillaften med helstegt pattegris, julehygge, syng sammen, spiller petanque om sommeren, forskellige underholdnings arrangementer m.m. for beboerne.

Vennekredsen afholder tombola sammen med julehygge, sælger medlemskontingent, og ejer en genbrugsbutik sammen med Rosenvængets Venner, der skaber det økonomiske grundlag for de forskellige anskaffelser, som vennekredsen giver til glæde og gavn for hjemmets beboere og personale.

Vennekredsen driver en fælles beboerbus sammen med "Rosenvængets Venner".

## MØLLEVANGENS VENNER

---

Henvendelse til: Conni Nielsen, tlf. 20 29 56 76  
Mail: conni.nielsen@hotmail.com

### **Formål:**

Møllevangens venner samler penge ind til beboerne på plejehjemmet.

### **Aktiviteter:**

Vi arrangerer fastelavnsfest, Sankt Hans fest, udflugter samt sommerhusophold.

Til gavn for ovennævnte har vi julehobbyudstilling, banko samt andre ting, som f.eks. vores byfest og underholdning.

## ROSENVÆNGETS VENNER

---

Henvendelse til: Formand Egon Jessen, tlf. 22 44 60 04  
Mail: egongunhild@gmail.com

Hjemmeside: [www.rosenvaengetsvenner.dk](http://www.rosenvaengetsvenner.dk)

### **Formål:**

Rosenvængets venner er en forening, der blev stiftet i 1998.

Rosenvænget er indrettet til ca. 25 handicapboliger, hvor vennekredsens formål er:

Søge at fremme fællesskabet i hverdagen ved tvangsfri omgang med hinanden imellem såvel beboere, personale, venner og pårørende, så man undgår, at hverdagen bliver en trædemølle.

Sørger for at overskuddet fra samtlige aktiviteter i foreningen anvendes efter bestyrelsens afgørelse til gavn og glæde for beboerne på Rosenvænget og arbejdet i de frivillige foreninger i henhold til foreningens formålsbestemmelser.

### **Aktiviteter:**

Vennekredsen har en fælles beboerbus med Mosbølparken, som Rosenvænget må gøre brug af, når de skal til diverse arrangementer eller på udflugt.

Alle interesserede kan være medlem af vennekredsen for 50,- kr. pr. år, og dit medlemskab kan være med til at gøre en forskel.

## SENIORCENTER TØNDERS VENNER

---

Henvendelse til: Annegrete Lynggaard, Strædet 9, Møgeltønder,  
6270 Tønder, tlf. 40 89 11 42  
Mail: Straedet9@mail.dk

Eller: Formand Iris Mamsen, Vestergade 59 C,  
6270 Tønder, tlf. 20 47 45 04  
Mail: irismamsen@hotmail.dk

### **Formål:**

I samarbejde med ledelsen af Seniorcenteret:

- at medvirke til at skabe de bedst mulige forhold for brugerne.
- at give brugerne gode oplevelser, der gør hverdagen mindre ensformig.
- at fremme fællesskabet mellem brugere, familie, venner og personale til gensidig gavn og glæde.
- at medvirke til synliggørelse af Seniorcenter Tønder i forhold til lokalsamfundet.

Alle interesserede er velkomne i vennekredsen. Som medlem kan man være aktiv eller passiv.

### **Aktiviteter:**

Vennekredsen støtter centerets aktiviteter og ugentlige arrangementer samt udflugter for brugerne og centerets årstidsfester samt påskemarked, julemarked m.m.

## SOLGÅRDENS VENNEKREDS

---

Henvendelse til: Jytte Baagø, Krusåvej 37, Alslev,  
6240 Løgumkloster, tlf. 22 15 51 30  
Mail: jesogjytte@gmail.com

Eller: Mona Suhr, Valmuevej 11, Bedsted,  
6240 Løgumkloster, tlf. 21 44 05 44  
Mail.: mona-suhr@bbsyd.dk

**Formål:**

- At arrangere aktiviteter og socialt samvær til glæde for beboerne / brugerne på Solgården.
- At give beboerne/brugerne oplevelser, der gør hverdagen mindre ensformig.
- I samarbejde med Solgården og beboerne/brugerne medvirker vi til, at alle føler sig som selvstændige mennesker med egne ønsker, interesser og sociale behov.
- At medvirke til at synliggøre Solgården i forhold til samfundet.

**Aktiviteter:**

Solgården er en kombination af ældreboliger og et socialt botilbud. Vennekredsen vil gerne give beboerne/brugerne oplevelser, der gør hverdagen indholdsrig. Dette gøres i samarbejde, da ønsker og behov er meget varierende og forskellige med:

- Småudflugter i nærområdet.
- Hygge og sang/ musik eftermiddage.
- Formiddage med spil af forskellige arter.
- Bankospil i hver måned.
- Gudstjenester 1. torsdag i måneden.
- Stort julemarked.
- Stor sommerfest, helst i haven, med kendte solister.
- Hjælper de forskellige teams med økonomiske ønsker og andre behov og ønsker.
- Indkøber og giver julegaver til alle, efter egne ønsker.
- Markerer beboeren / brugerens fødselsdag med en blomst.

Alle interesserede kan være aktive eller passive medlemmer af vennekredsen.

## **VENNEKREDSEN FOR RICHTSENS PLEJECENTER**

---

Henvendelse til: Niels Jørgen Petersen, Kærvej 36, Jejsing,  
6270 Tønder, tlf. 23 80 53 45  
Mail: etrib@bbsyd.dk

Eller: Karin Lauritzen, Ved Dammen 56,  
6240 Løgumkloster, tlf. 61 27 43 03  
Mail: karinlauritzen@gmail.com

**Formål:**

- At medvirke til at plejecentret fungerer som et hjem, hvor man tilgode- ser beboernes ønsker og interesser.
- At fremme fællesskabet imellem beboere, pårørende, venner og perso- nalet.
- At give beboerne oplevelser, der gør hverdagen mindre ensformig.
- At medvirke til at synliggøre plejecentret i forhold til samfundet.

Alle, der er interesserede i at støtte et meningsfyldt arbejde til gavn for vore ældre medborgere, er velkomne i vennekredsen.

Som medlem kan man være aktiv eller passiv. Ønsker man at yde en ak- tiv indsats, får man glæden ved et godt socialt fællesskab i tilgift.

**Aktiviteter:**

For at opnå en god kontakt til beboerne aflægger medlemmer af venne- kredsen regelmæssige besøg på plejecentret. Desuden arrangeres års- tidsfester, musikunderholdning, bankospil, besøg hos vore venner ude i lokalsamfundet, udflugter og sommerhusophold.

## VENNEKREDSEN TOFTEGÅRDEN

---

Henvendelse til: Formand Anneline Nielsen  
Jægerskoven 47, 6520 Toftlund  
Tlf. 41 58 89 62  
Mail: annelineachner@gmail.com

**Formål:**

Foreningen medvirker til, at ældrecentret fungerer som et hjem, hvor man er et selvstændigt menneske med egne ønsker, interesser og sociale behov.

At fremme fællesskabet, personale, familie, beboere og venner imellem.

**Aktiviteter:**

Vennekredsen arrangerer banko på Toftegården, udflugter og hjælper til på Toftegården ved næsten alle arrangementer.

# AKTIVITETSCENTRE

---

## AKTIVITETSHUSET SEA, SKÆRBÆK

---

Henvendelse til: Aktivitetshuset SEA, Søndervang 1,  
6780 Skærbæk, mail: sea6780@bbsyd.dk

Hjemmeside på internettet: [www.sea6780.dk](http://www.sea6780.dk)

Eller: Formand Rigmor Goth Olsen,  
Solsortevej 6, 6780 Skærbæk  
Tlf: 22 57 60 06  
Mail: [hjembo@bbsyd.dk](mailto:hjembo@bbsyd.dk)

Følg SEA på Facebook: Aktivitetshuset SEA

### **Formål:**

Aktivitetshusets formål er, at give alle kommunens seniorer, førtidspensionister samt borgere, som står udenfor arbejdsmarkedet et sted, hvori der gennem fælles aktivitet såsom beskæftigelse, underholdning, oplysning m.m. kan skabes en aktiv tilværelse.

### **Aktiviteter:**

Læsekreds, gymnastik, knipling, orkis og andet håndarbejde, kreative mandage, hyggeeftermiddage, porcelænsmaling, vævning, billard, datastue, bogudlån, sanggruppen "De glade pensionister", minibanko og hver onsdag eftermiddag foredrag eller underholdning.



# BREDEBRO AKTIVCENTER

---

Henvendelse til: Bredebro Aktivcenter  
Langagervej 64, 6261 Bredebro

Birte Jørgensen, Sct. Hansvej 17,  
6261 Bredebro, tlf. 23 43 76 50  
Mail: birte@pfn.dk

Eller: Herdis Nielsen, Harres 63,  
6261 Bredebro, tlf. 24 40 39 42  
Mail: herdis\_bendix@hotmail.com

Hjemmeside på internettet: [www.bredebro-aktivcenter.dk](http://www.bredebro-aktivcenter.dk)

## **Formål:**

At give alle borgere over 60 år samt førtidspensionister med pårørende og ledige på arbejdsmarkedet et sted, hvori der gennem fælles aktivitet såsom beskæftigelse, underholdning, oplysning mv., kan skabes en aktiv tilværelse.

## **Aktiviteter:**

Kortspil, fællesspisning, billedredigering/ edb, foredrag, underholdning, sang, håndarbejde/strikning, stolegymnastik, malerhold, kaffe og socialt samvær.

# CENTER ROYAL, LØGUMKLOSTER

---

Henvendelse til: Center Royal, Markledgade 6,  
6240 Løgumkloster  
Tlf. 74 74 53 72  
Mail: kontor@centerroyal.dk  
Dagligt kl. 9-11.30 og 13.30-17

Eller: Formand Birthe Sørensen  
Mølleparken 65, 6240 Løgumkloster  
Tlf. 20 29 07 57  
Mail: birthe.kraghs@gmail.com

Eller: Næstformand Poul B. Abild,  
Lærkevej 9, 6240 Løgumkloster  
Tlf. 74 74 32 26  
Mail: pvabild@bbsyd.dk

Hjemmeside på internettet: [www.centerroyal.dk](http://www.centerroyal.dk)

## **Formål:**

Aktivitetscenter for alle over 60 år og pensionister i Tønder Kommune. Der er mange aktiviteter på Center Royal. Deltagelse giver samvær og hygge, mulighed for at finde nye venner og genopfriske gamle bekendtskaber. For alle aktiviteterne gælder det, at vi samles om kaffen i cafèen, hvor det sociale samvær er i højsædet.

## **Aktiviteter:**

Der er mulighed for at deltage i billard, edb, foredrag, kortspil og andre spil, knipling, porcelænsmaling, stolegymnastik, motionsgymnastik, musik, badning, rengøring, skat, stenslibning, dart, bordtennis og banko.

Vi afholder "spise sammen" 4 gange årligt og en julefrokost. I samarbejde med Ældre Sagen arrangerer vi søndags suppespisning.

Torsdagsaktiviteterne er arrangeret af:

Toastmaster Svend Aage Nielsen; Enggårdsvvej 2, 6240 Løgumkloster,  
tlf. 21 12 16 36.

Toastmaster Bent Mink; Rådhusstræde 46, 6240 Løgumkloster,  
tlf. 61 11 16 36.

# SENIORCENTER TØNDER

---

Henvendelse til: SeniorCenter Tønder, Ribe Landevej 39,  
6270 Tønder  
Mail: sencentounder@gmail.com

Eller: Formand for centerrådet Broder Brodersen  
Søndergade 14, 6270 Tønder  
Tlf. 51 94 87 42  
Mail: bb@tonderrevision.dk

Eller: Næstformand for centerrådet Paul Skøtt  
Tlf. 30 54 12 34,  
Mail: paulskoett@paul-skoett.dk

Hjemmeside på internettet: [www.seniorcenter.dk](http://www.seniorcenter.dk)

## **Formål:**

SeniorCenter Tønder er et aktivitetscenter, der tilbyder en lang række aktiviteter med forebyggende og sundhedsfremmende sigte. Aktiviteterne bliver skabt og planlagt i tæt dialog mellem brugere, centerråd og frivillige.

Formålet er, at der gennem aktiviteter skabes socialt fællesskab og at brugerne oplever glæde og øget livskvalitet.

SeniorCentret har mange frivillige hjælpere, som dels leder de forskellige aktiviteter, og dels hjælper med praktiske opgaver.

## **Aktiviteter:**

SeniorCenter Tønder er åbent for alle pensionister og efterlønsmodtagere. Åbningstiderne kan findes på vor hjemmeside og i vort program, som også kan ses på hjemmesiden.

# Æ TRÆFPUNKT I TOFTLUND

---

Henvendelse til: Æ Træfpunkt, Jyllandsgade 14, 6520 Toftlund

Eller: Lilly Riggelsen, Kærvej 3, 6520 Toftlund  
Tlf. 61 33 44 29  
Mail: lilly.riggelsen@gmail.com

Eller: Ellen Conradsen, Kongehøjen 50, 6520 Toftlund  
Tlf. 74 83 23 31  
Mail: econradsen@hotmail.com

Hjemmeside på internettet: [www.traefpunktet.dk](http://www.traefpunktet.dk)

## **Formål:**

Foreningens formål er, at drive ejendommen Jyllandsgade 14, Toftlund, som et samlingssted for kommunens ældre med henblik på, at der skabes en aktiv pensionisttilværelse ved for eksempel oplysning, underholdning, beskæftigelse og lignende.

Ejendommen, som er en selvejende institution drives på et almennyttigt grundlag, ledes af en bestyrelse, der er identisk med foreningens bestyrelse.

Foreningens medlemmer er Toftlund og omegns efterløn og pensionistklub, Ældresagen i Toftlund - Agerskov og Toftlund Pensionistforening.

# BESØGSORDNINGER

---

<b>Foreningens navn:</b>	<b>Telefon:</b>	<b>Mail:</b>
Menighedsplejen Løgumkloster	Kirsten Christensen, 22 34 44 78 Gunnar Nørby 22 82 04 77	ckirstenlouise@gmail.com  noerby@c.dk
Røde Kors Bredebro	Inger Elise Wind, 74 71 15 91	iewind@live.dk
Røde Kors Højer	Marianne Nielsen, 74 78 20 71/ 50 44 76 16	blocknielsen@gmail.com
Røde Kors Skærbæk	Tove Tersbøl, 20 70 57 28	tersboel@pc.dk
Røde Kors Nørre-Rangstrup	Inga Clausen, 29 12 93 45 Anna Marie Clausen, 21 47 17 50	ic@toftlund.net  amclausen@hotmail.com
Røde Kors Tønder	Anne Kirstine Thomsen, 24 25 39 47	Anne.kirstine@bbsyd.dk
Sozialdienst	Elke Lorenzen, 74 77 54 79	el@lundsgaarde.dk
Ældre Sagen Toft- lund-Agerskov, demensbesøgsven	Sine Tangsholt 24 80 21 62	tangsholt@city.dk

## **Besøgsordning:**

En besøgsordning giver mennesker, der vanskeligt kan forlade deres bolig, regelmæssig kontakt med omverdenen igennem en besøgsven. Besøgsvennen kommer som oftest på besøg en gang om ugen. I får en snak over kaffen, læser avisen, spiller kort eller hvad I nu har lyst til. Hvis man ønsker en besøgsven, kan man henvende sig til den besøgsleder, der findes i det nærmeste lokalområde, se ovennævnte oversigt.

Frivillige, der gerne vil være besøgsven, er også velkomne til at henvende sig til ovennævnte foreninger.

Besøgslederen er personen, der matcher besøgsven og besøgsvært. Besøgsven og besøgsvært får introduktion til ordningen. I nogle tilfælde kan det tage tid, at finde en besøgsven, der passer sammen med en besøgsvært eller omvendt.

# INDKØBSORDNINGER

---

<b>Foreningens navn:</b>	<b>Telefon:</b>	<b>Mail:</b>
Ældresagen i Løgumkloster, Bredebro og Skærbæk	<b>Bredebro-området</b> Mona Fabricius tlf. 23 26 18 63	mfabricius4@gmail.com
	<b>Løgumkloster-området</b> Elin Andersen tlf. 24 21 00 57	elinmogens1@gmail.com
	<b>Skærbæk-området</b> Johannes Thysen tlf. 20 46 48 44	johannesthysen@gmail.com
Ældre Sagen Toftlund-Agerskov	<b>Toftlund/Agerskov-området</b> Ole Jensen tlf. 21 69 78 19 eller Karin Toft tlf. 22 99 15 49	ole@toftlund.net  toft@toftlund.net
Ældre Sagen, Tønder-Højer	<b>Tønder-området (postnr. 6270)</b> Annegrethe Fogh Lokvig tlf. 30 11 51 13	annegrethelokvig@hotmail.com

## **Indkøbsordning:**

I oversigten herover ses frivillige indkøbsordninger i kommunen.

Ordningerne er forskellige, men de tilbyder alle hjælp til indkøb for handicappede, gangbesværede og svagelige ældre, der ikke selv er i stand til at klare transport og indkøb.

# TRYGHEDSOPKALD

---

<b>Foreningens navn:</b>	<b>Telefon:</b>	<b>Mail:</b>
Højer Lokal Ældregruppe	Karen B. Thomsen 74 67 00 40 / 30 31 79 56	karenbeatricethom- sen@outlook.dk
Røde Kors, Tønder afdeling	Wiebke Johnsen 21 31 35 64 eller Annelise Tækker 74 78 28 24	wiebke@Johnsen.biz
Telefontjenesten v. Ældre Sagen Toftlund-Agerskov	Gitte Engsig-Karup 51 33 00 54 eller Karin Toft 22 99 15 49	gitteengsig- karup5@gmail.com  toft@toftlund.net
Tryghedsopkald i Skærbæk Ældre Sagen/Skærbæk Seniorer	Ingelise Nissen 21 64 11 89	ingeli- se6780@outlook.dk
Tryghedsopkald i Løgumkloster v. Ældre Sagen	Bente B. Iversen 60 19 40 45	bente- knud@iversen.mail.dk

## Tryghedsopkald

De ovennævnte foreninger sørger for daglige tryghedsopkald pr. telefon til pensionister, der har brug for det. Disse opkald kan være med til, at man føler sig mere tryk.

# INDHOLDSFORTEGNELSE - BYER

---

## Bredebro

3F Efterløn og Pensionistklub Bredebro, Højer og Skærbæk	20
Bredebro Aktivcenter	81
Bredebro og omegns pensionistforening	23
Hjørnegårdens Vennekreds, Bredebro	72
Idræt om dagen i Bredebro	47
Røde Kors, Bredebro afdeling	40
Vågetjenesten i Tønder, Højer, Bredebro	39
Ældre Sagen, Løgumkloster, Bredebro, Skærbæk	34

## Højer

3F Efterløn og Pensionistklub Bredebro, Højer og Skærbæk	20
Digegårdens Venner, Højer	71
Højer Lokale Ældregruppe	25
Motion og Samvær i Højer	48
Pensionist og Efterlønsklubben "Sydvest" Højer	27
Røde Kors, Højer afdeling	41
Senior Danserne i Højer	49
Sozialdienst Bezirk Westküste	56
Vågetjenesten i Tønder, Højer, Bredebro	39
Ældreklubben for Højer og omegn	32
Ældre Sagen Tønder-Højer lokalafdeling	35

## Løgumkloster

3F Vestsønderjylland Tønder/Løgumkloster efterløns- og Pensionistklub	20
Center Royal, Løgumkloster	82
Danske Seniorer Løgumkloster	24
Frivillig aflastning af pårørende til demente	36
Klosterparkens Vennekreds, Løgumkloster	73
Lindevangs Venner, Løgumkloster	74
Løgumkloster Sogns Menighedsplejes vågetjeneste, Besøgstjeneste og sorggruppe	37
Nr. Løgum Seniorer	26
Parkinsonforeningen, klubben Solsikken, Løgumkloster	68
Røde Kors, Tønder og Løgumkloster	43
Senior Sjøv i Bedsted	49
Sozialdienst Bezirk Westküste	56
Solgårdens Vennekreds, Bedsted	77
Ældre Sagen, Løgumkloster, Bredebro, Skærbæk	34
Øster Højst Seniorer	36

## Skærbæk

3F Efterløn og Pensionistklub Bredebro, Højer og Skærbæk	20
--	----



# INDHOLDSFORTEGNELSE - BYER

---

Aktive Timer, Skærbæk	47
Aktivitetshuset SEA, Skærbæk	80
Frivilligcenter Tønder	7
Mosbølparkens Vennekreds, Skærbæk	75
Rosenvængets Venner, Skærbæk	76
Røde Kors, Skærbæk afdeling	43
Rømø Husholdningsforening, RHF	28
Selvhjælp Sydvest	55
Skærbæk Seniorer	29
Vodder Aktivitetsklub for Seniorer - VAKS	32
Vågetjenesten i Skærbæk	38
Ældre Sagen, Løgumkloster, Bredebro, Skærbæk	34

## Toftlund

Agerskov Seniorer	22
Arrild Pensionistforening	22
Branderup Pensionistforening og Efterlønsklub	23
Frivillig aflastning af pårørende til demente	36
Hele Danmarks Familieklub – Familieklubben Toftlund	13
Møllevangens Venner, Agerskov	76
Røde Kors, Nørre-Rangstrup afdeling	42
Toftlund og omegns efterløn og pensionistklub	30
Toftlund Seniorer	31
Vennekredsen for Toftegården, Toftlund	79
Vågetjeneste for døende, Røde Kors, Nr. Rangstrup afdeling	38
Ældre Sagen i Toftlund-Agerskov	33
Æ Træfpunkt, Toftlund	84

## Tønder

3F Vestsønderjylland Tønder/Løgumkloster efterløns- og pensionistklub	20
Anonyme Alkoholikere, AA	50
A93 – Idrætsaktivitet for apopleksiramte (senhjerneskedede)	57
Abild Pensionistforening	21
Aktiv Fritid, Tønder	46
Arbejdsskadeforeningen Sønderjylland	51
Ballast / KFUM's Sociale Arbejde	9
Broen Tønder	10
Den Blå Svale, Tønder	39
Den kurdiske kulturforening i Tønder	54
Familieværkstedet Tønder	12
Frivilligcenter Tønder	7
Frivillig aflastning af pårørende til demente	36

**INDHOLDSFORTEGNELSE – BYER**

Hostrup Seniorer	24
Idrætsforeningen Rend og Hop	48
Leos Plejecenters Venner, Tønder	73
Multistedet 15+	15
Møgeltønder Seniorer	26
Natteravnene i Tønder	15
Red Barnets familieoplevelsesklub	17
Røde Kors, Tønder og Løgumkloster	43
SeniorCenter Tønder	83
Seniorcenter Tønders Venner, Tønder	77
SIND, Tønder Lokalforening	70
Unge for ligeværd, UFL	18
Senior Metal	29
Sozialdienst Bezirk Westküste	56
Tønder Handicap Idræt	50
Tønder Pensionistforening	31
Varmestuen, Tønder	45
Vennekredsen for Richtsens Plejecenter, Tønder	78
Vågetjenesten i Tønder, Højer, Bredebro	39
Ældre sagen Tønder-Højer lokalafdeling	35
<b>Øvrige</b>	
Børns Voksenvenner Tønder	11
Dansk Blinde Samfund	58
Dansk Folkehjælp – Økonomisk Rådgivning Tønder	52
Dansk Handicap Forbund Tønder Afdeling	53
Danske handicaporganisationer, Tønder afdeling	59
Frivillighedsrådet	8
Gigtforeningens Sønderjyllandskreds, Tønder	60
Hjerneskadeforeningen Aabenraa, Tønder og Sønderborg	61
Hjerteforeningen	62
Høreforeningen, Lokalafd. Aabenraa-Haderslev-Sønderborg - Tønder	63
Kræftens Bekæmpelse, Lokalafdeling Tønder	64
LEV – Tønder Kommunekreds	65
Lungeforeningen, Lokalforeningen Sønderjylland	65
Mødrehjælpen, Haderslev	19
Nyreforeningen, Sønderjylland	66
Osteoporoseforeningen, Afdeling Sønderjylland	67
Scleroseforeningens afd. for Aabenraa, Haderslev og Tønder	69
Røde Kors, Tønder Kommunekreds	44

# TILBUD TIL SENIORER I TØNDER KOMMUNE

---

## **Forebyggende hjemmebesøg – tilbud om en samtale med en sygeplejerske i dit eget hjem**

Kommunens tre sundhedskonsulenter tilbyder besøg til borgere, der bor i eget hjem, der er blevet 75 år og igen, når de er fyldt 80 år. Der tilbydes også besøg til borgere med særlige behov i alderen 65-81 år, som er blevet alene fx kondolencebesøg og til enlige 70 årige.

Samtalen med borgeren kan handle om, hvordan hverdagen fungerer, helbredet, maden, trivsel, hjælp og indeholde vejledning om aktiviteter. Kontakt: Tina Grøhn (74 92 94 91), Helle Buhl (74 92 94 92 / træffes ikke onsdage) og Marianne Demant (74 92 94 89 / træffes ikke fredage). Der er telefontid på hverdage kl. 8-9.

## **Forebyggende træning - Gør noget godt for dig selv**

Kommunalt tilbud til borgere over 65 år, som mangler kræfter, har problemer med balancen eller er nystartede rollatorbrugere.

Træningen foregår på mindre hold, to gange om ugen i ca. tre måneder. Det forventes, at man selv fortsætter med at træne efter afslutning af forløbet fx i en frivillig forening.

Kontakt forebyggende træner:

Jonna Hjelmholm, tlf. 20 53 20 84 / mail: jorh9@toender.dk.

## **Demenscafe for pårørende til mennesker med demens**

Det foregår på Seniorcentret i Tønder, Ribelandevej 39 og på Toftegården, Solvej 2, 1. sal, 6520 Toftlund.

Kontakt demenskoordinator Heidi Clausen på tlf. 20 17 05 94 eller Mona Weis Hoeg, tlf. 20 18 43 82.



TØNDER KOMMUNE  
RIG PÅ **TUR**

TØNDER KOMMUNE  
Wegners Plads 2  
6270 Tønder

Tlf.: 74 92 92 92  
E-mail: [toender@toender.dk](mailto:toender@toender.dk)  
[www.toender.dk](http://www.toender.dk)

Se den digitale udgave af folderen -  
[www.toender/socialeforeninger](http://www.toender/socialeforeninger)



Scan QR koden og se folderen