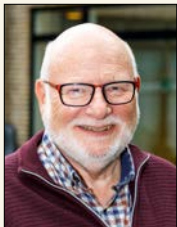


Hvem er vi – og hvad kan vi gøre for dig

Denne pjece er udgivet af Ældrerådet i Ringkøbing-Skjern Kommune. Her fortæller vi om det, som ældrerådet arbejder med, men også i høj grad om en række ting, som kan være til stor nytte og gavn for ældre borgere.

Her er de 13 som er valgt ind i ældrerådet fra 2022 til 2026.



Hans A. Christensen / Formand
Brogaardsparken 3
6920 Videbæk
Tlf. 21 28 17 53
hanch@energimail.dk



Carsten Daugaard / Næstformand
Voldgade 5
6900 Skjern
Tlf. 21 25 6141
cada6900@gmail.com



Birthe E. Byskov / Kasserer
Lavstrupvej 12, Vostrup
6880 Tarm
Tlf. 61 28 42 12
lavstrup12@gmail.com



Birthe Fløe Frøslev
Ternevej 23
6920 Videbæk
Tlf. 21 22 61 23
ternevej23@privat.dk



Eva Sønderby Jepsen
Vardevej 73 A
6880 Tarm
Tlf. 23 45 80 01
evasoenderby@gmail.com



K. B. Nielsen
Heboltoft 103
6950 Ringkøbing
Tlf. 23 30 95 87
kbkblene@gmail.com



Martin Riis
Hovedgaden 72
6980 Tim
Tlf. 97 33 32 86
riisfamilien@gmail.com



Gerda Christiansen
Solsortevej 8
6900 Skjern
Tlf. 53 56 28 61
tenna@post.tele.dk



Jan Holm Rasmussen
Hjejlevej 3
6920 Videbæk
Tlf. 20 92 12 87
jh-rsksk-aeldre@hotmail.com



Jens Jørgen Jacobsen
Nygade 23 A 1. th.
6959 Ringkøbing
Tlf. 21 80 38 65
jjj.aer@outlook.dk



Lars Elkjær Nielsen
Parkalle 37
6880 Tarm
Tlf. 20 29 21 46
elkjaer46@hotmail.com



Poul Nielsen
Skovbrynet 2
6900 Skjern
Tlf. 28 58 15 31
pfkn@hotmail.com



Nancy P. Frich
Syrenvej 4
6950 Ringkøbing
Tlf. 29 24 32 30
frich@frich.nu

Vi er valgte til at være direkte talerør til kommunens politikere om alle forhold for de ældre.

På side 3 kan du læse om "Det arbejder vi med og har fokus på"



Kære +60-årige

Lad os få det på plads med det samme. Ældrerådet, der ofte bliver forvekslet med Ældre Sagen, er et folkevalgt, upolitisk råd i modsætning til Ældre Sagen, der er en privat organisation, altså en forening, hvor der betales kontingent i forbindelse med tegning af et medlemskab.

Det er ved lov vedtaget, at alle kommuner skal have et ældre-råd, der fungerer som bindeled imellem de ældre og kommunen. Valget foregår i forbindelse med kommunalvalget hvert fjerde år, og alle +60-årige kan stemme til Ældrerådsvalget.

Vi skal høres i alle sager

Vi er i alt 13 medlemmer (Ifølge vedtægterne i vores kommune skal der vælges 15 medlemmer, men det var kun mulig at finde en kandidat i Holmsland, Susanne Høj, som senere valgte at trække sig, da hun blev valgt til byrådet). Partipolitisk er Ældrerådet neutralt og uafhængigt af organisationer, hvilket giver de bedste forudsætninger for et godt samarbejde med både politikerne og forvaltningen. Loven siger, at ældrerådet skal høres i alle sager, som vedkommer ældre.

Vi har et månedligt møde, hvor vi gennemgår og drøfter de emner på socialudvalgets dagsorden, som har relationer til os. Møderne indledes med deltagelse af socialudvalgsformanden og sundhedschefen. Mødet med de to er meget positivt og givende for vores samarbejde. Har vi kommentarer eller forslag til ændringer sammenfattes det i et høringssvar, som socialudvalgets medlemmer orienteres om, inden deres møde.

Det er vigtigt for os, at kommunens "Kvalitetsstandarder på ældreområdet" efterleves. Disse giver en nøje oversigt over de ældres rettigheder til hjælp.

Ældrerådet deltager aktivt, når kvalitetsstandarderne hvert fjerde år revideres, og det besluttes, hvordan service-niveauet skal være på ældreområdet. Vi er også repræsenteret i diverse udvalg om ældre, og her arbejder vi sammen med kommunale embedsmænd og byrådsmedlemmer, men med fuld ret til at have vores holdninger om sagerne.

Ældrerådet er som sagt en selvstændig enhed med tavshedspligt. Person- og personalsager må vi ikke beskæftige os med, og vi kan således ikke ændre en forvaltningsafgørelse.

Kontakt os

Har du en sag eller et emne, som du mener, at Ældrerådet bør tage sig af, må du meget gerne kontakte os. Vi vil helst kunne hjælpe med alle sager, men er en sag uden for vores beføjelser, så sender vi den videre til den rette modtager.

Alle referater fra de ordinære møder samt diverse andre oplysninger om rådets aktiviteter, kan findes på kommunens hjemmeside.

Her, som i pjecen, kan man se, hvordan man kan kontakte de 13 medlemmer.

Så tøv ikke: Ring eller skriv, hvis du har behov for at tale med Ældrerådet!

Hvide Sande

Fysioterapi og
Træningsklinik



Vi tilbyder Fysioterapi og genoptræning både inden og uden for sygesikringen. I hjemmet og på klinikken. High Power Laser Behandling – Akupunktur – DryNeedling – Cupping

Lymfedrænage/Lymfeødembehandling Lymfeødem er en kronisk lidelse, som opstår grundet nedsat funktion i lymfesystemet. Behandlingen er for dig der har hævelse i arme eller ben m.m. Lymfeødem opstår ofte som en senfølge efter kræft behandling/operation.

Toldbodgade 4 1. sal, 6960 Hvide Sande (Elevator ved parkeringspladsen, mod rundkørslen)
Tlf. 97 31 14 29 · info@hvidesande-fys.dk · www.hvidesande-fys.dk

Det arbejder vi med og har fokus på

Hørings svar

Ældrerådets medlemmer har fokus på alle de sager, der vedrører de ældre. Med jævne mellemrum og efter behov indkaldes kommunale ansatte for at få belyst sager, der vedrører os. Desuden deltager vi i flere kommunale udvalg og på regionsplan.

Bedre information

Det er vort mål af forbedre informationerne om vores arbejde. Måske at lave en senioravis, som skal uddeles til alle +60-årige, hvis økonomien tillader det.

Flere penge

Ældrerådet har forståelse for, at kommunens budget ikke kan opfylde alle ønsker. En prioritering er nødvendig, men skal Ringkøbing-Skjern Kommune være et godt sted at blive gammel i, er det en forudsætning, at de nødvendige resurser er til stede. Ældrerådet vil arbejde for, at der tilføres flere penge til plejehjemmene og hjemmeplejen.

Rundt i kommunen

Vi ønsker at komme rundt i kommunen på ældreområdet, hvorfor vi tilstræber at holde vores møder på plejehjem, aktivitetcentre med flere.

Akut og aflastningscenter

Der skal etableres et akut og aflastningscenter. Ældrerådet er en vigtig samarbejdspartner i projektet og vil være med i en kommende arbejdsgruppe om centret.

Nærhospital

Regionen har besluttet at der skal ligge et nærhospital i Ringkøbing-Skjern Kommune. Vi forventer, at ældrerådet bliver inddraget og får indflydelse på, hvor projektet skal realiseres.

Ny ældrelov

På landsplan arbejder danske ældreråd på at få indflydelse på den nye ældrelov, Ældrerådene har været inviteret til dialogmøder om dette, og vi følger skarpt med i, hvordan denne lov bliver udformet.

Flextrafik

Mange ældre benytter Flextrafik. I ældrerådet arbejder vi for, at der skal være en rimelig pris, så alle kan benytte/få råd til at benytte ordningen. Vi følger arbejdet med en harmonisering på området.

Ældrerådet har både synlige og mindre synlige opgaver

Daghjemspladser har ældrerådet prioriteret meget højt, og derfor jævnlig gjort opmærksom på, at det er vigtigt, både for den syge, men også for den raske, at der er aflastningsmulighed i hverdagen. Vi har også fået flere pladser, men vi kæmper stadig for flere. Ældrerådet har også altid prioriteret genoptræning og vedligeholdelsestræning. Det er blevet vigtigere nu med den hurtige udskrivning fra vores hospitaler.

Ældrerådet er opmærksom på, at ældreboliger inde på plejehjemmene giver mange udfordringer

Det er svært for beboerne at forstå forskellen mellem en plejebolig og en ældrebolig, og kravet til personalets uddannelse varierer meget. Ældrerådet arbejder aktivt for at ældreboliger inde på plejehjemmene konverteres til plejehjemsboliger.

Demensstrategi

Kommunale fremtidsplaner på demensområdet er også blandt højt prioriterede opgaver. Ældrerådet har haft to personer med i et kommunalt udvalg, som har arbejdet med en ny demensstrategi for Ringkøbing Skjern Kommune.

Politikker inden for Social-og sundhedsområdet

Nye politikker:

Ringkøbing-Skjern Kommune skal i denne valgperiode have udfærdiget nye politikker på følgende områder:

1. Handicappolitik
2. Ældrepolitik/Værdighedspolitik
3. Sundhedspolitik

Ældrerådet sidder med i arbejdsgruppen på ældre og værdighedspolitikken og Sundhedspolitikken.

De ældres dag

Ældrerådets dag i Højmark-Hallen holdes hvert år i begyndelsen af oktober. Her bliver der brugt mange kræfter på, at det bliver en succes for alle ældre over 60 år. Vi samler over 300 til en dag både med informationer om ældrerådet, spændende talere, noget godt musik og ikke mindst noget godt mad.

Skal vi gøre din hverdag lettere?

Godkendt som leverandør af rengøring i Ringkøbing- Skjern kommune

 VESTJYSK
VIKARSERVICE

I C Chr Alle 5, 6950 Ringkøbing • Tlf. 96 80 19 99
www.vestjysk-vikarservice.dk

Vil du hellere have kvalitetstid med familien end gøre rent?
- så ring til os...

Vi glæder os til at høre nærmere fra dig



Der er hjælp at få

Her er en række vigtige ting, som du kan få hjælp til.

Aflastningspladser/akutte

En aflastningsplads kan være aktuel, hvis du som borger ikke er rask nok til at klare dig selv derhjemme, men heller ikke har brug for behandling på et sygehus. En aflastningsplads er altid en midlertidig plads på et plejehjem.

Inkontinens

Inkontinenshjælpemidler kan være bleer, katetre og uridomer. Ringkøbing-Skjern Kommune kan efter Servicelovens § 112 bevilge inkontinenshjælpemidler til varige lidelser.

Hjælpemidler

Du kan få støtte til visse hjælpemidler, hvis du har et varigt fysisk eller psykisk handicap.

Kropsbårne hjælpemidler

Kommunen giver hjælp til anskaffelse af hjælpemidler til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktions- evne.

Hjemmesygepleje

Du skal have en henvisning fra egen læge, en speciallæge eller sygehuset for at få hjemmesygepleje.

Hjemmehjælp

Du har mulighed for at få hjælp af hjemmeplejen, hvis du har behov for: Praktisk hjælp som fx rengøring. Personlig hjælp og pleje som fx hjælp til hygiejne og bad eller til at komme op af og i sengen.

Madservice

Hvis du ikke selv er i stand til at lave mad, kan du få hjælp via kommunens madserviceordning.

Boliger til ældre

Som ældre eller handicappet borger i kommunen, har du ret til at søge en ældre- eller plejebolig. Du kan søge både i kommunen og i alle landets øvrige kommuner. Borgere fra andre kommuner kan også søge i Ringkøbing-Skjern Kommune.

Plejebolig: Ringkøbing-Skjern Kommune har plejeboliger fordelt over flere pleje- og ældrecentre. Har du et plejebehov, og du ikke længere kan klare dig i din nuværende bolig, kan du søge om en plejebolig.

Ældrebolig: Kommunen har også ældreboliger. Du kan søge om en bolig, hvis du ikke længere kan klare dig i din nuværende bolig.

Besøg til ældre over 65 år

Er et tilbud om en samtale, der kan dreje sig om alle de forhold, der påvirker din livssituation. Du vælger selv, hvad der skal tales om. Det kan fx være hverdagen, helbred, humør, boligforhold, aktiviteter m.m. Du behøver ikke have et konkret problem, for at få et besøg.

Træning i Sundhedscenter Vest

Træningstilbuddet består af træning, der sikrer, at du kan genoptage eller vedligeholde aktiviteter og roller, som har betydning for din dagligdag.

Hjem fra sygehuset til genoptræning

Kommunen varetager den almene genoptræning efter udskrivelse fra sygehus, hvor der er et lægefagligt begrundet behov for genoptræning. Det varetages af ergoterapeuter og fysioterapeuter ansat ved Sundhedscenter Vest.

Aflastning

Hvis man som ægtefælle eller anden nær pårørende passer et familiemedlem, der har behov for pleje, kan man få hjælp til aflastning eller afløsning. Ved aflastning kan patienten fx få tilbud om midlertidigt dag-, nat- eller døgnophold på et plejehjem.

Daghjemspladser

På alle aktivitetscentre (Ringkøbing, Skjern, Tarm, Vi-debæk og Hvide Sande) er der et daghjem, som er for pensionister, førtidspensionister og +60-årige, som har midlertidig eller varig nedsat fysik, psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer. Det kan også være aflastning for pårørende.



Tømrer, maskin- og bygningsnedker
Total- og hovedentrepriser

Birkemosevej 17
6950 Ringkøbing

www.gertandersen.dk
per@gertandersen.dk

97 32 11 11

Alt inden for haver, belægning, beplantning, græsplæner, vedligehold, beskæring, brolægning, stakit og hegn.

Vores salgsplads for afhentning af materialer til private har åbent fredag 14-18 og lørdag 9-12.

Vi har stort set alt, der kan bruges i haven, og tager gerne en snak og giver gode råd.



Entreprenør & Anlægsgartner
BRUNO GREEN

www.brunogreen.dk • 26 54 15 40
Vardevej 76 • 6880 Tarm





Klar til at rykke ud til borgerne

"Foruden hjemmeplejen, som betjener omkring 1600 borgere med tilsammen omkring 7000 visiterede timer og sygeplejen, der tager sig af ca. 400 borgere, så fik vi her i kommunen i januar 2021 også et akutteam.

Akutteamet har særlig fokus på besøg hos borgere på ældrecentre og i eget hjem, hvor der kræves en mere specialiseret sygeplejevurdering, oftest i tæt samarbejde med praktiserende læge og lægevagten. Det betyder, at borgere tidligere kan starte behandling op og i mange tilfælde undgå en indlæggelse. Akutteamet er blevet rigtig godt modtaget af borgere og alle samarbejdspartnere."



Tagrens og maling siden 1989

- Afrensning og maling af tage
- Algebehandling af tage
- Afrensning af facader før maling
- Afrensning af træ- og fliseterrasser
- Rengøring af solceller
- Efterisoleringer af lofter og hulmur



Før tagrens og maling

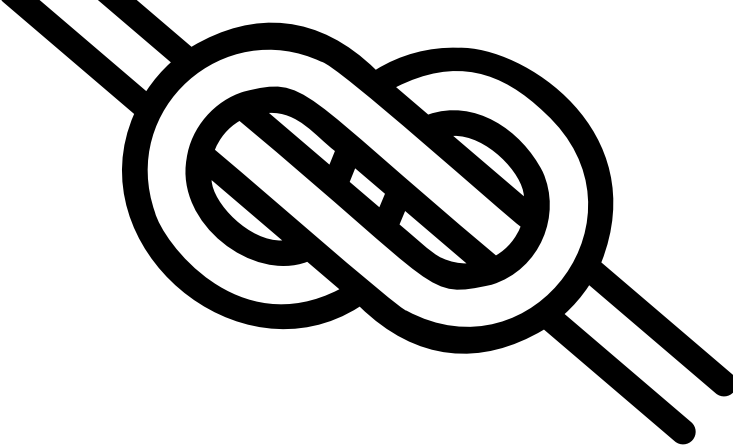


Efter tagrens og maling



Før og efter afrensning

Borgerrådgiver: Når ting går i hårdknode



Hvad gør man, hvis man som ældre er utilfreds, eller forstår en afgørelse om f.eks. visitering. Kontakten med sagsbehandleren er gået i hårdknode...

Giv ikke op. En ny form for hjælpende hånd har nu også fundet vej til vores kommune. Hjælpen hedder "Borgerrådgiver". Der er sat et særligt fokus på at styrke kvaliteten i sagsbehandlingen på områderne Sundhed og Omsorg, Handicap og Psykiatri, Børne- og familie samt Beskæftigelse. Den nye Borgerrådgiver hedder Mia Uldum Lundsberg, og hun har en bred erfaring i arbejdet med mennesker, der står i en sårbar situation.

Selv siger hun om jobbet:

"Formålet er at styrke dialogen mellem borgerne og kommunen, at styrke borgernes retssikkerhed, at hjælpe borgerne med at finde rundt i det kommunale system og sikre at borgerne bliver hørt – og samtidigt skabe læring i kommunen.

Det vil jeg forsøge at gøre ved, at tilbyde dig som borger:

Være stifter rundt i systemet

vejledning om regler, praksis, procedure mv.
Genskabe dialog i sager hvor samarbejdet er gået i hårdknode.

Være bisidder

Jeg kan hjælpe dig med at forstå en afgørelse, vejlede om dine søge- og klagemuligheder, vise vej rundt i systemet eller hjælpe dig med at få genskabt en god dialog med kommunen.

Jeg kan være bisidder, og støtte/hjælpe dig i at stille relevante spørgsmål i mødet, og efterfølgende støtte dig i at få klarhed over, hvad der blev sagt og besluttet".

Man kan ringe eller sende en sms til Mia Uldum Lundsberg på tlf. 29 63 92 84 eller sende en sikker e-mail: borgerraadgiveren@rksk.dk

På vej til...
– en ny fase i livet?



Hos EDC Skjern & Tarm hjælper vi boligsælgere og boligkøbere i alle faser af livet. Også når boligen bliver for stor og haven uoverkommelig.

Vi sælger ikke blot dit hus, men vi hjælper dig også videre. Måske er drømmen en lejebolig, hvor du får vores hjælp til at gennemgå lejekontrakten og skabe et overblik over din fremtidige boligøkonomi.

Vi er altid tæt på og klar til at hjælpe.

Kontakt EDC Skjern & Tarm på tlf. 97 35 00 44



Skjern & Tarm
Det handler om at gøre sig umage

Holger Danskes Plads 4
6900 Skjern · 97 35 00 44
www.edc.dk/skjern

Storegade 17
6880 Tarm · 97 37 32 55
www.edc.dk/tarm

Skal vi købe eller sælge først?

- Hvor meget har vi råd til?
- Skal vi eje eller bo til leje?

Uanset hvilke spørgsmål du har, så hjælper EDC dig godt videre.



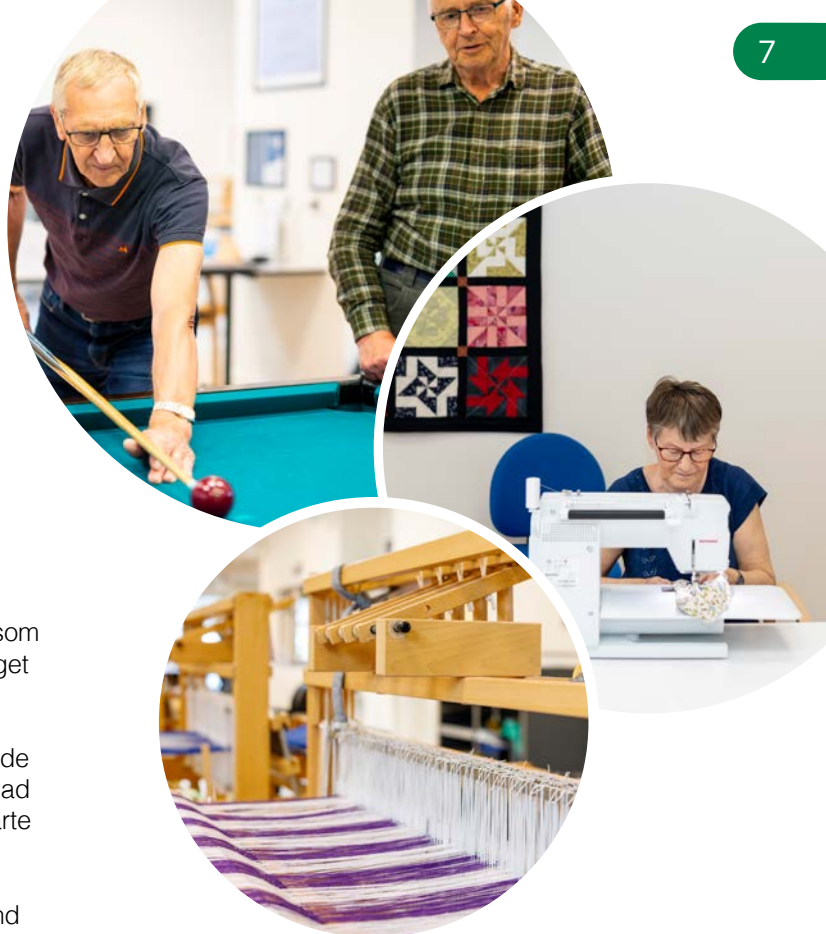
Boblberg - hvad er det?

Boblberg er en borger-til-borger-portal med over 295.000 medlemmer fra +40 af landets kommuner, og der kommer løbende flere til.

Her har du mulighed for at oprette opslag i form af bobler, som inviterer til aktiviteter, interesser, frivillige, oplevelser og meget mere i fællesskab med andre.

Gennem boblerne kan du møde andre med samme boblende interesser, såsom nogen at træne med, strikke med, lave mad sammen med eller blot nogen med samme ønske om at starte nye venskaber.

Det er nemt at komme i gang. Det eneste du skal er at gå ind på www.boblberg.dk, oprette en profil og så er du allerede klar til at lave din første boble.



Boblberg.dk

NY TANDPROTESE?

Få dit smil tilbage!

Bestil tid til en gratis og uforpligtende undersøgelse.

Klinisk Tandtekniker Lene Søllingvraa kan altid tilbyde:

- Naturtro tandproteser (indfarvning af gingiva/tandkød)
- Hel- og delproteser
- Tandudtrækningsproteser
- Tandproteser med implantater
- Alt bliver fremstillet på eget laboratorium
- Gratis og uforpligtende protesevurdering
- Medlem af Landsforeningen af Kliniske Tandteknikere (LKT)
- Finansiering – Betal over 36 mdr.
- Op til 85% i tilskud for pensionister
- 65% i tilskud for kontanthjælpsmodtagere

Om du har alle, nogle eller ingen tænder i munden finder vi en løsning, som passer dit smil bedst, da mulighederne er mange med de forskellige tandprotesetyper.

Vi bruger de bedste materialer og giver som de eneste i Danmark op til 8 års garanti på nye tandproteser.



Klinikker

www.gebishuset.dk

Ringkøbing
Nygade 39
+ 45 97 32 05 34

Skjern
Bredgade 22
+ 45 97 35 44 99

Ølgod
Torvegade 15
+ 45 75 24 33 99

Billund
Kløvervej 28
+ 45 75 33 39 99



Vi sælger – både i byen og på landet



I vores **boligafdeling** møder du Mikkel og Jan, som har et indgående kendskab til det lokale boligmarked, og et stort netværk i lokalområdet.

Vi sørger for en god oplevelse gennem hele salgsforløbet.



Vores **landbrugsafdeling** består af 6 erfarne mæglere, med stort markedskendskab, vi dækker hele landet med salg og vurdering af alle typer landbrugsjendomme i alle størrelser og prisklasser.

Med et højt fagligt niveau rådgiver og vejleder vi dig godt videre.

Ønsker du at sælge din ejendom, så kontakt os for en uforpligtende snak om dine muligheder



Videbæk

Bredgade 39 . 6920 Videbæk . mail: 692@edc.dk

Tlf. 97 17 12 99

Noget for enhver smag

Kom og bliv en del af fællesskabet:

Der er i Ringkøbing-Skjern Kommune fem aktivitetscentre, som er for førtidspensionister, pensionister og borgere over 60 år. Der er tilknyttet et brugerråd og en masse frivillige til hvert af centrene og der er fagligt uddannet personale ansat.

I aktivitetscentrenes lokaler og kreative værksteder er der mulighed for at deltage i et væld af aktiviteter og arrangementer – her er noget for enhver smag, bl.a. virksomhedsbesøg, motionslokaler, yoga, dans, boldtræning, kreative værksteder såsom glas, træ, patchwork, fra genbrugstøj til nyt, engelsk, aktieklub, kortspil, samtalegrupper m.m.

Et medlemskort koster 420 kr. (2022-priser). Husk når du er medlem må du benytte alle fem centre. Aktivitetscentrene indeholder også daghjem for hjemmeboende borgere, der har behov for personalestøtte.

Hent en pjece på dit lokale aktivitetscenter eller læs meget mere på hjemmesiden: Aktivitetssomraadet.rksk.dk

Her er listen over centrene:

Ringkøbing:

Aktivitetshuset Ringkøbing
Tlf. 99 74 21 00.

Hvide Sande:

Aktivitetshuset Hvide Sande
Tlf. 99 74 22 73

Videbæk:

Seniorstedet Videbæk
Tlf. 99 74 22 68

Skjern:

Aktivitetshuset Skjern
Tlf. 99 74 10 51

Tarm:

Seniorgården Tarm
Tlf. 99 74 23 89

“Venligheder, man mærker det lige med det samme”

Leif, 60 år, gik til Louis Nielsen

25% rabat til dig, der er over 60 år

Gælder alle stel, glas og tillæg

Din lokale optiker

Louis Nielsen

Ringkøbing
Algade 14 · Tlf. 9632 5068

Bestil tid på
louisnielsen.dk

Biblioteket

- også adgang hjemmefra



Ringkøbing-Skjern Bibliotekerne byder på mange tilbud for dig som senior. Efter årene på arbejdsmarkedet, er der måske nu lidt mere tid til at læse og bruge bibliotekernes tilbud.

Biblioteket kan selvfølgelig bruges ved at man kommer ned på sit lokale bibliotek for at låne bøger, blade og film med hjem.

Men biblioteket kan også bruges hjemmefra. Er man registreret som låner på Ringkøbing-Skjern Bibliotekerne har man mulighed for at bruge bibliotekets digitale tilbud af Netlydbøger og E-bøger på eReolen. På eReolen kan man høre lyd-bøger eller læse E-bøger på sin mobiltelefon, iPad eller på sin computer. Man kan se film via tjenesten Filmstriben eller man kan læse et udvalg af tidsskrifter på Press Reader eller eReolen Global. Biblioteket har også en række andre digitale tilbud, som kan ses på hjemmesiden riskbib.dk. Alle bibliotekets digitale tilbud er gratis for brugerne.

Erindringscafeer og rejseforedrag

Biblioteket er mere end lån af bøger på biblioteket eller digitalt. I hele vintersæsonen er der et bredt udvalg af arrangementer og aktiviteter man kan

deltage i. Foredrag, erindringscafeer, streamede rejseforedrag, sang og musikaktiviteter m.m. Se bibliotekets arrangementsfolder på riskbib.dk eller hent programmet på biblioteket fra midten af august måned. Programmet udkommer to gange om året. I august og i januar måned. Er man bedsteforælder er det også værd at se på udvalget af arrangementer for de mindste. At gå til børneteater eller et andet børnearrangement kan være en dejlig lejlighed til at lave noget hyggeligt med børnebørnene.

Man kan også som borger bruge de åbne biblioteksrum til aktiviteter. Dan en læseklub med andre (biblioteket hjælper med bøgerne) eller mød andre i de strikkeklubber, som har til huse på bibliotekerne. Det kunne være mødested for den lokale fotoklub eller frimærkeklub.

Vi bringer også ud...

Der er adgang til bibliotekerne fra 7-22 hver dag. På afdelingerne i Ringkøbing, Skjern og Videbæk er der åbningstid med personale fra 10-17 mandag til fredag og lørdag 10-13. Her kan man få hjælp og vejledning fra personalet. På alle bibliotekerne er der et stort udvalg af lokale og landsdækkende aviser, som man kan sidde og læse. Der er også mulighed for at printe eller kopiere.

Er man ikke i stand til selv at komme på biblioteket pga. svagelighed, kan man bliver tilmeldt "Biblioteket kommer" ordningen. 11 gang om året bringer biblioteket materialer ud til borgerne på bopælen. Man har en fast bibliotekar tilknyttet som pakker til én. Man kan altid kontakte sin bibliotekar, hvis man har særlige ønsker. Ordningen er gratis og der udbringes efter et fast skema som oftest mandage. Kontakt dit lokale bibliotek for at høre mere.

Der er masser af muligheder på biblioteket. Kom og besøg os. Kig på vores hjemmeside riskbib.dk

Der er helt sikkert også et tilbud, som passer lige netop dig.

Hos Køkkenet Åkanden er der service og mad i særklasse

Køkkenet
Åkanden 

For os er smag og gode råvarer en hjertesag, og det gode måltid er fremstillet med kærlig hånd. Der laves mad i store gryder, men vi laver mad som vi gør der hjemme. Vores mad er frisk og følger sæsonen. Vi køber fødevarer hos lokale producenter. Vores mad dufter og smager godt. Vi tilbyder forskellige retter og menuer, som passer til den enkeltes behov. Køkkenets personale bringer maden ud.

Er du pensionist eller handicappet, så har du mulighed for at komme med i vores madserviceordning.

Læs om dine muligheder på aakanden.rksk.dk eller kontakt os på tlf. 99 74 25 65 – vi sidder klar til at hjælpe dig.




Din lokale anlægsgartner



HAVE & ANLÆG
**OLE CHRISTENSEN
FASTER**

- Havearbejde
- Anlægsarbejde
- Opsætning af hegn
- Hækklipping

Følg os på facebook: Have-Anlæg-Faster-Skjern 

Mobil 40 18 42 99 · mail@ocf.dk · www.ocf.dk

Mange står parate...

Mange frivillige står klar til på den ene eller anden måde at hjælpe. Blot for at nævne nogle: Ældresagen, Røde Kors, Menig hedspleje, Aflastnings- og vågetjenesten, Besøgstjenesten, Motionsvenner, Trygheds- og telefonkæder.

Vi har samlet nogle, men i øvrigt kan alle tilbud ses på kommunens hjemmeside under Borger/frivillige/frivillighedstilbud.

Vi giver en hånd med til små opgaver:

Hjælpen koster 20 kr. pr. gang.

Kontakter:

Videbæk:	Egon Thomsen	40 52 76 92
	Alfred Lauridsen	25 52 52 16
Troldhede:	Villy Pallesen	20 48 77 70
Tarm:	Leif Mølgaard	20 67 87 58
	Kurt Lind Jepsen	20 64 48 47
	Bent Larsen	30 12 71 39
Skjern:	Kjeld Madsen	22 62 90 34
	Jørgen Agerbo	97 35 25 04
Ringkøbing:	Jan Lærke	30 31 37 80

Telefonkæde og tryghedsopkald:

Ringkøbing:	Bent Agerholm	97 32 39 75
Skjern-Tarm:	Andrea Faartoft	30 29 13 63
	Gurli Rasmussen	61 65 64 36
Videbæk:	Karin Hastrup	26 68 74 21
	Erna Andersen	41 57 14 68

Vågetjenesten:

Ringkøbing:	Inge-Lise Samsø	21 72 88 21
Skjern-Tarm:	Robert Mamsen	97 37 17 08 / 21 42 37 07
	Ingrid Staal	60 44 15 30
	Grethe Holm	21 23 71 86

	Inga Bay	25 12 07 80
Videbæk:	Karen Thomsen	24 63 71 46
	Elsebeth Aggerholm	29 90 05 04

Motionsvenner:

Videbæk:	Karin Hastrup	26 68 74 21
	Erna Andersen	41 57 14 68
Tarm:	Tinne Andreasen	25 78 87 28
Skjern:	Birgit Sig Lauridsen	23 26 47 04
Ringkøbing-Holmsland:	Inge-Merethe Poulsen	23 42 54 50

Besøgsvenner:

Videbæk:	Karen Thomsen	97 17 21 46 / 24 63 71 46
	Elsebeth Aggerholm	29 90 05 04
Tarm:	Mette Højlund	41 15 51 23
Skjern:	Alice Bagge	26 96 95 97
Hvide Sande:	Ingrid Enevoldsen	23 64 16 51
	Sys Jeppesen	23 42 59 90
Boris og Faster:	Ebbe Sunesen	29 45 18 34
Ringkøbing:	Karin R. Andersen	97 32 38 37 / 23 93 60 84
	Vera Proustgaard	40 38 31 61
	Meta Christensen	21 74 53 91

Aflastningstjenester:

Videbæk:	Karin Hastrup	26 68 74 21
	Erna Andersen	41 57 14 68
Skjern-Tarm:	Grethe Holm	21 23 71 86
	Inga Bay	25 12 07 80
Ringkøbing:	Vita Skovhus	22 25 23 04
Hvide Sande:	Erna Degn	23 70 18 93
	Kirsten Degn	29 85 72 70



Bonderosen
v/Birgit Stokholm

Nørregade 20 · 6950 Ringkøbing · 9732 6362 / 2387 6362
www.bonderosen-ringkoebing.dk

Elses skrub og skur
Privat- og Erhvervsrengøring
- altid den samme der kommer og gør rent
Tlf. 52 50 67 94



Apoteket - meget mere end recepter

Du kan også bestille online på vores hjemmeside:

www.apoteket-online.dk

Tarm Apotek:
Storegade 27, Tarm
Telefon 97 37 10 06

Skjern Apotek:
Bredgade 44b, Skjern
Telefon 97 35 15 44

Ølgod Apotek:
Torvet 4, Ølgod
Telefon 75 24 43 33



HEE
Flytteforretning
& Møbelopbevaring
V/ Benny Siig

Hvingelvej 4A, Hee
6950 Ringkøbing

heeflyt@mail.dk

Tlf.: 97 33 54 66 · Mob.: 20 46 46 66

Når du har brug for kørsel

Kørselsordning	Regler i korte træk	Ansvarlig afd.	Kontaktperson og tlf.nr
Befordringsgodtgørelse og kørselsordning ved IV-behandling på kommunal sygeplejeklinik	Borgeren kan ikke tage bus/tog pga. helbred. Pensionist eller mere end 50 km hver vej. Befordringsgodtgørelse min. udgift efter Statens takster svarende til 11/27 km til klinikken for henholdsvis pensionister/ikke pensionister.		Regionshuset i Holstebro 7023 6248
Befordringsgodtgørelse i forbindelse med ansøgning og ydelse af kropsbårne hjælpemidler	Når den samlede udgift med det billigste, forsvarlige befordringsmiddel overstiger 60 kr., dog 25 kr. for pensionister		Sundhed og Omsorg Visitationen
Handicapkørsel	Svært bevægelseshæmmede, som ikke kan bruge almindelig kollektiv trafik. Skal være visiteret til ganghjælpemiddel		Sundhed og Omsorg
Flexitur – dør til dør tilbud til alle. Supplement til den kollektive trafik.	Alle kan benytte Flexitur mod egen betaling. Takst 7 kr. pr km, dog min 35 kr. pr tur. Bemærk denne pris er for kørsel indenfor kommunen.		Midttrafik
Kørsel til Dagshjem	Er en person visiteret til daghjem kan der ved behov træffes aftale om transport med personalet i det pågældende dagshjem.		Aktivitetssområdet Sundhed & Omsorg
Kørsel til almen genoptræning	Kørslen koordineres i Sundhedscenter Vest		Sundhed og Omsorg
Kørsel til specialiseret genoptræning	Der skal være en specialiseret genoptræningsplan. Sygehuset rekvirerer kørslen via Sundhedscentret, som er ansvarlig for betaling.		Sundhed og Omsorg
Befordringsgodtgørelse til almen og specialiseret genoptræning – herunder hjerterehabilitering.	Kræver ansøgningsskema. Udleveres i Borgerservice eller fra Sundhedscenter Vest.		Sundhed og Omsorg
Befordringsgodtgørelse til egen læge og nærmeste speciallæge (også liggende transport § 170, stk. 3).	For alle der har mere end 50 km hver vej. Pensionister ingen 50 km regel – 25 kr. i min. udgift. Medbring dokumentation.		Borgerservice Ringkøbing
Befordringstilskud i fbm behandling på sygehuse i region Midtjylland	Befordringstilskud hvis der er mere end 50 km. Pensionister ingen 50 km regel.		Befordring til Sygehuse søges digitalt på "Tilskud.rm.dk/home" Borgere uden Nemid skal ringe.
Kørsel til sygehuse og Hospice, og Høreklinikken på Regionshospitalet Holstebro vedr. høreapparatbehandling, udlevering, tilretning mm.	Hvis man ikke selv kan befordre sig pga. helbred. Transport til Hospice efter lægeordination.		
Kørsel til fysioterapeut, kiropraktor, tandlæge, høreklinik og høretekniker, fodterapeut, psykolog.	Disse former for kørsler er for egen regning og eget ansvar.		

BÜLOW'S
BEGRAVELSESFORRETNING
Deres lokale bedemand i Ringkøbing, Skjern og omegn



Vi har fokus på ro og omsorg

97 32 13 44


MARIANNE BÜLOW
 Indehaver & Bedemand


METTE STRØM
 Bedemand


DORTE ØRNSKOV
 Bedemand


AVIAQ THOMSEN
 Bedemand



SKJERN Rengøring

www.skjern-rengøring.dk · Tlf 97 35 40 40

Fodterapeut
Tlf. 30 55 55 38

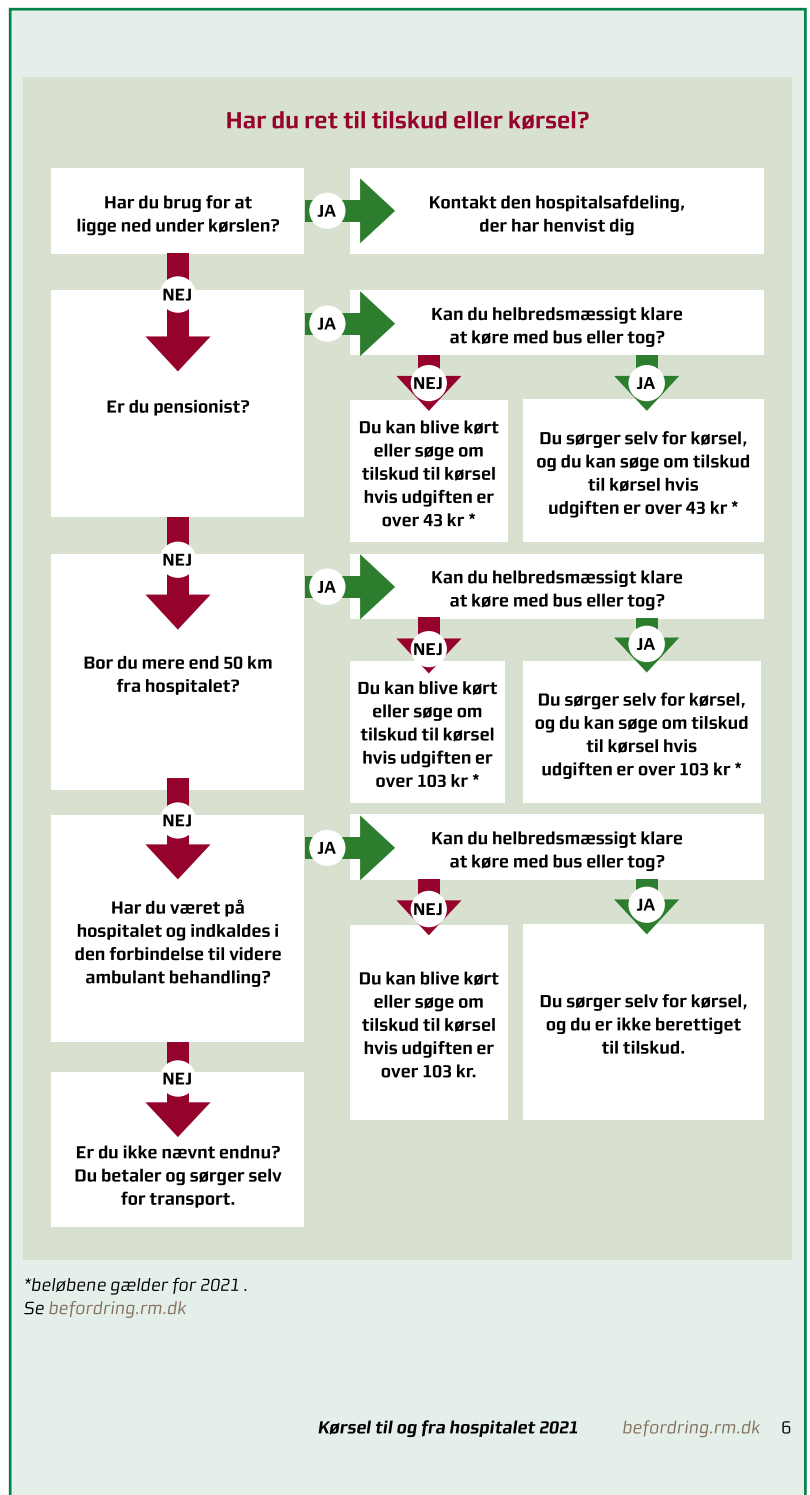
Klinik for fodterapi
v/Astrid Plougsgaard

Sundhedshuset indgang C / Rum 206
Reberbanen 30A · 6950 Ringkøbing



Hvis du skal på hospitalet

Bestilling foregår via de 5 kommunale sygepleje-klinikker. Telefonnumre oplyses via konsulent på området Else Pedersen 9974 1743
Visitationen 99 74 17 58 Kl. 8.00-9.00
Ingelise Jespersen 99 74 15 24
Turen bestilles på: 87 40 83 00 (tast 2). Bestilling alle ugens dage kl. 8.00-16.00 - senest en time før ønsket kørselstidspunkt. Online hele døgnet.
Leder Janne Nielsen 99 74 10 02
Sundhedscenter Vest Tarm: Karen Hindø 99 74 14 54
Sundhedscenter Vest Tarm: Karen Hindø 99 74 14 54
Sundhedscenter Vest Tarm: Karen Hindø 99 74 14 54
Kontaktcenter: 99 74 12 22. (Liggende transport - akut - bestilles af Borgerservice på 70 10 20 30)
Kørselskontoret i Holstebro 70 23 62 48 mellem 8-12 på hverdage. Lægårdvej 12, 7500 Holstebro
Bestilling senest dagen før transport
Kørselskontoret i Holstebro og Århus 70 23 62 48 mellem 8-12 på hverdage.
Bestilling senest dagen før transport



HS Rengøring

Her kommer mutter med kost og spand



Tlf: 23 24 48 85



ANLÆGSGARTNER
K.E. DYRVIG

Grenevej 3 • 6900 Skjern
www.kedyrvig.dk • Tlf.: 2176 8587



Krop i Balance

v/Anne Høj



Zoneterapi er bl.a. godt for:

Smerter · Fordøjelsesproblemer · Allergi

Søvnproblemer · Uro i kroppen



Skovvej 10, 6880 Tarm · Tlf. 26 85 99 80
mail@kropibalance-ah.dk · www.kropibalance-ah.dk



Bestil en gratis
salgsvurdering

Vi har åbent 365 dage
om året og står altid klar
til en uforpligtende snak
om dine boligdrømme



Estate[®] Vestjylland

97 32 30 22 • 6950@estate.dk



Ringkøbing



Søndervig



Hvide Sande



Fremtidsfuldmagt

Det er godt at være forberedt

En fremtidsfuldmagt er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål.

Med en fremtidsfuldmagt bestemmer du selv, hvem der må handle på dine vegne, hvis du engang i fremtiden bliver så syg eller svækket, at du ikke selv kan tage vare på dine økonomiske og/eller personlige forhold.

Du vælger selv, hvem der skal kunne repræsentere dig og handle på dine vegne, og du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer. Det eneste krav er, at du er fyldt 18 år og i stand til at forstå konsekvenserne af oprettelsen. Selvom du opretter fremtidsfuldmagten med det samme, vil den først træde i kraft, når eller hvis der bliver brug for det.

Den eller dem, du vælger som fremtidsfuldmægtige, skal også være fyldt 18 år, og det er en god idé at orientere og inddrage personen/personerne i dine overvejelser.

Oprettelsen af en fremtidsfuldmagt består af to trin.

- 1: Først skal du indtaste fuldmagten og underskrive den digitalt i Fremtidsfuldmagtsregistret med dit NemID. Det kan du gøre på www.tinglysning.dk.
- 2: Dernæst skal du ved personligt fremmøde for en notar vedkende dig fremtidsfuldmagten. Du viser notaren legitimation i form af pas, kørekort eller anden offentlig billedlegitimation. Notaren finder du via byretten, og din byret finder du her www.domstol.dk.

Hvis du er fritaget fra kravet om digital kommunikation med det offentlige, kan du i stedet oprette en fremtidsfuldmagt ved at medbringe og underskrive din fremtidsfuldmagt på papir hos Familieretshuset.

Du kan læse mere på www.borger.dk.



OMSORGS- MUSIKANTEN

Susanne Jensen Dahl



- Musik til foreninger og seniorklubber.
- Musik til demente og andre med få ressourcer.
- Musik én til én, i mindre grupper eller større grupper.
- Musik og sang virker beroligende, gør glad og kan virke afledende i svære situationer.
- Musik og sang til hygge og dans.

Få mere info på:

www.omsorgsmusikanten.dk

omsorgsmusikanten@gmail.com • +45 30 74 50 60

Velkommen på Fischersvej 4 i Videbæk!

TANDLÆGERNE
Videbæk

Vi laver alle slags proteser i dansk kvalitet.
Der er nem adgang til klinikken, også
med rollator eller kørestol.



Fischersvej 4 • 6920 Videbæk • Tlf. 97 17 12 28
info@tandlaegernevidebaek.dk • www.tandlaegernevidebaek.dk

Nyttige kontakter – lige ved hånden

Ældrerådets formand

Hans Andreas Christensen.
Tlf. 21 28 17 53
Mail: hans@energimail.dk

Forebyggende hjemmebesøg

Sundhedscenter Vest
Tlf. 99 74 10 34
Mail: sundhedscenter.vest@rksk.dk

Visitation

Sundhed og omsorg
Tlf. 99 74 17 58 mellem kl. 8.00 - 9.00
For at aftale hjælp til: rengøring, personlig pleje, daghjem, hjælpemidler m.m. For at søge om ældreboliger og plejebolig.

Sygeplejeklinikker:

Hvide Sande: Numitvej 8
6950 Hvide Sande

Ringkøbing: Nørredige 28
6950 Ringkøbing

Videbæk: Stationsvej 8.
6920 Videbæk

Skjern: Bredgade 47,1,
6900 Skjern

Tarm: Torvegade 20
6880 Tarm

Sygeplejeklinikken Tim
Eskesensvej 14
6980 Tim

Hjemmeplejen Holmsland
Tlf. 21 43 12 94
Sygeplejen: tlf. 23 31 28 96

Hjemmeplejen Tim
Tlf. 99 74 22 06
Sygeplejen: tlf. 99 74 2203

Hjemmeplejen Ringkøbing-Lem
Tlf. 99 74 22 64 (by)
Tlf. 99 74 23 03 (land)
Sygeplejen: tlf. 99 74 23 10

Hjemmeplejen Skjern
Tlf. 99 74 16 09 og 99 74 16 10
Sygeplejen: tlf. 99 74 16 08

Hjemmeplejen Tarm-Hemmet
Tlf. 99 74 34 00
Sygeplejen: tlf. 99 74 12 16

Hjemmeplejen Videbæk
Tlf. 22 10 69 31
Sygeplejen: tlf. 99 74 17 02

Husk: Telefontiden er 07.30-09.00 og 11.00-12.30.

Digital Hotline

Tlf. 70 20 00 00
Åbent man-torsdag 9.00-21.00,
Fredag 9.00-17.00
Sønsag 17.00-21.00.
Lørdag lukket

Hjælpemiddeldepot:

Bent B Straarup, Jægervej 13,
6900 Skjern
Tlf. 99 74 17 12
Mail: bent.straarup@rksk.dk

Afhentning af hjælpemidler:
Kl. 8.00 - 9.00

Reparation af hjælpemidlet:
Kl. 10.00 - 12.00
Tlf. 99 74 17 12

Kropsbårne hjælpemidler m.v. In-kontinenshjælpemidler, kompressionsstrømper, diabetes, syns- og hørehjælpemidler, omsorgstandpleje, pleje- og pasningsorlov m.v.

Myndighedsafdelingen

Sundhed og Omsorg
Tlf. 99 74 17 58
Alle hverdage mellem 08-09

Ansøgning om rengøring, personlig pleje, daghjem, hjælpemidler, ældrebolig og plejebolig.

Myndighedsafdelingen, sundhed og omsorg, tlf. 99 74 17 58
Alle hverdage mellem 08-09

Leder Aktivitetsområdet Sundhed og Omsorg, Janne Nielsen

Tlf. 99 74 10 02
Mail: janne.nielsen@rksk.dk
Centerparken 1, 6920 Videbæk
Tlf. 99 74 22 68

Fjordparken Aktivitetscenter:

Holmelunden 10, Ringkøbing
Tlf. 99 74 22 70

Aktivitetstret:

Parallelvej 116, 6960 Hvide Sande
Tlf. 99 74 22 73

Seniorcentret:

Nygade 48, 6900 Skjern.
Tlf. 99 74 10 51

Seniorgården:

Torvegade 20, 6880 Tarm,
Tlf. 99 74 23 89

Flexitur

Senest 2 timer før på tlf. 87 40 83 00
alle dage mellem kl. 7.00 - 20.00

Madservice

Køkkenet Åkanden
Apoteker Rasmussens Plads,
6880 Tarm.
Tlf. 99 74 25 65
Mail: koekkenet.aakanden@rksk.dk

Borgerservice Ringkøbing og Skjern

Tlf. 99 74 12 22.
Mail: post@rksk.dk
Åbningstid: Mandag 10.00-17.00,
Tirsdag – Fredag 10.00-13.30
Telefontider: Mandag 10.00-17.00,
Tirsdag – Fredag 10.00-13.30.

Udbetaling Danmark

Tlf. 70 12 80 61,
(om folkepension, varmetillæg og ældrecheck).

Tlf. 70 12 80 63
(om boligstøtte)

Tilbud om frivillige hjælp

Besøgsven, Aflastningstjenesten, Motionsvenner, Telefonkæde - trygheds opkald, Vågetjenesten og Hjælpen er nær.

Se www.rksk.dk/fsa-pjecer
eller kontakt Frivillig Vest,
Ranunkelvej 1, 6900 Skjern
Tlf. 82 30 67 70

Biblioteker:

Ringkøbing	tlf. 99 74 26 00
Skjern	tlf. 99 74 26 20
Videbæk	tlf. 99 74 26 30
Hvide Sande	tlf. 99 74 26 40
Tarm	tlf. 99 74 26 11