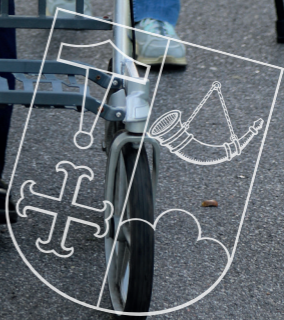


2024

Håndbog for
PENSIONISTER





Forside:

Rollatorbanden, Ældre Sagen Ishøj

NAVN

Udgivet af Ishøj Kommune

Foto: Adib Scott Schmidt, Ayoe Willemoes, Bo Dalum, Eva Flinch Gjedde, Mette Schwartz, Colourbox m.fl.

Redaktion: Ane Katrine Jensen

Layout: Eva Flinch Gjedde

Tryk: Litotryk København A/S

Oplag: 3.500



Ishøj, december 2023

Kære pensionist

Velkommen til håndbogen for pensionister 2024. I håndbogen har vi skabt et overblik over Ishøjs mange forskellige foreninger, netværk og tilbud til seniorer.

I Ishøj har vi mange muligheder for aktiviteter og fællesskaber for dig, der er pensionist og ønsker et aktivt og socialt liv.

Du kan også finde informationer i håndbogen om overgangen til pensionist- og seniorlivet samt muligheden for hjemmehjælp, hjælpemidler eller økonomiske tilskud, der vil kunne hjælpe dig til at leve det liv, som du ønsker.

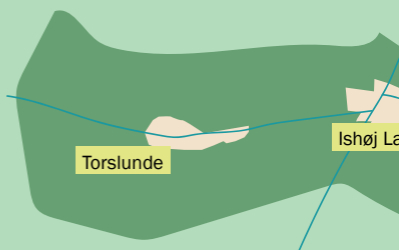
Tak fordi du bidrager til, at Ishøj er et godt sted for pensionister.

Merete Amdisen
Borgmester

Erkan Yapici
Formand for Social- og
Sundhedsudvalget

INDHOLD

Her kan du henvende dig	5-13
Arrangementer	14-15
Pension	16-21
Personlige tillæg.....	22-24
Bolig	25-27
Støtte og vejledning.....	28-47
Sundhed	48-59
Læger.....	60
Aktivt seniorliv	61-80
Frivillighed, netværk og foreningsliv	81-105
Værd at vide	106-114
Telefonliste	115



Der kan forekomme ændringer i tilbud, aktiviteter, kontaktoplysninger mm. i løbet af året.

Håndbogen opdateres løbende online på www.ishoj.dk, og når håndbogen redigeres én gang årligt.

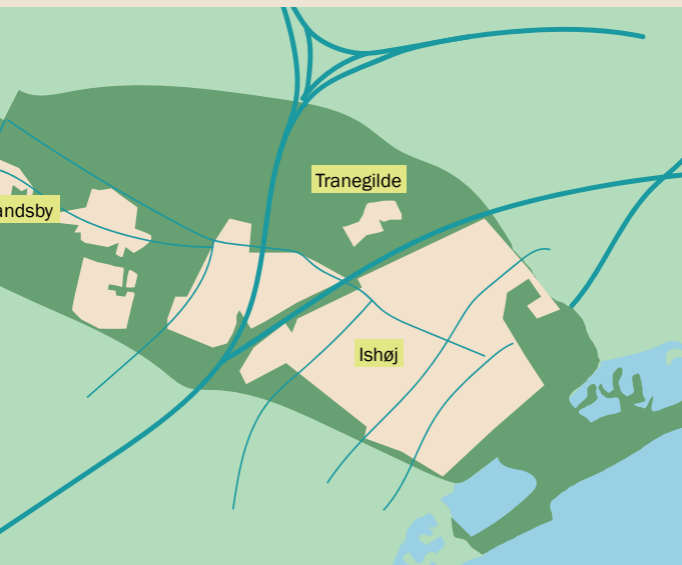
Vi anbefaler derfor, at du kontakter Udbetaling Danmark eller den pågældende, relevante kontaktperson, hvis du har spørgsmål til aktiviteter, udbetalinger eller lignende.

Her kan du henvende dig

I det følgende kan du læse, hvor du kan henvende dig, hvis du har brug for støtte eller vejledning.

Selvbetjeningsløsninger i Ishøj Kommune

Du behøver ikke at tage turen op til Borger-service og stå i kø. Du kan i stedet gå ind på www.borger.dk, hvor du kan læse om alt fra folkepension til fornyelse af pas. Det er nemt at bruge www.borger.dk. Når du kommer ind på siden, taster du fx 'folkepension' i søgefeltet. Herefter får du en række tekster om folkepension med adgang til selvbetjeningsløsninger.



Hvis du ønsker hjælp til de digitale selvbetjeningsløsninger, står medarbejderne i Borgerservice til rådighed for at hjælpe dig. Hjælpen forudsætter, at du kan bruge en computer/tablet på egen hånd samt har bestilt tid til hjælpen. Hvis du ikke er digital, kan Borgerservice i visse tilfælde undtage dig for digital selvbetjening.

Kan du ikke finde svar på www.borger.dk, er det selvfølgelig stadig muligt at ringe til eller møde personligt op i Borgerservice mod tidsbestilling.

Borgerservice

Ishøj By Center, Ishøj Nørregade 7, 2635 Ishøj

Telefon: 4357 4450

Telefontider:

Mandag til onsdag kl. 9-15

Torsdag kl. 12-17

Fredag kl. 9-13

Åben for personlig betjening

(kun med tidsbestilling):

Mandag til onsdag kl. 10-14

Torsdag kl. 10-14 og 15-17.30

Fredag kl. 10-13

Hjemmehjælp

Hvis du ønsker at søge om praktisk hjælp (fx rengøring, tøjvask, indkøb) og/eller personlig pleje, skal du kontakte kommunens visitatorer.

Visitationen

Telefon: 4357 6991

Telefontider:

Mandag-onsdag og fredag kl. 8.30-10

Torsdag kl. 14-15



Hjemmepleje og sygepleje

Når du er visiteret til hjemmehjælp, kan du frit vælge, om du ønsker hjælp fra den kommunale hjemmepleje eller fra en godkendt privat leverandør.

Modtager du allerede hjemmehjælp fra Ishøj Hjemmepleje, kan du kontakte Hjemmeplejen på telefonnummeret herunder ved spørgsmål til fx tider. Det er visitationen der visiterer den hjælp, som du skal have, og det er visitationen som du skal kontakte, såfremt der er spørgsmål til den visiterede hjælp eller hvis du ønsker mere eller mindre hjælp. Se Visitationens kontaktoplysninger på forrige side.

Hvis du er visiteret til sygepleje, kan sygeplejen ligeledes kontaktes på telefonnummeret herunder.

Hjemmepleje og sygepleje

Telefon: 4357 7706

Telefontider:

Mandag til torsdag kl. 8-11 og 12.30-14

Fredag kl. 8-11

Du kan læse mere om hjemmehjælp og sygepleje på side 28-31.

Kontinensklินิก

Kontinensklínikken í Ishøj Kommune tilbyder Ishøjs borgere over 18 år udredning for inkontinens eller hyppig vandladning (fx udfordringer med at holde på urin og/eller afføring eller hyppige vandladninger dag eller nat). Du kan læse mere om Kontinensklínikken på side 56.

Hjælpemidler, forbrugsgoder og boligændringer**Kropsbårne hjælpemidler**

Spørgsmål om kropsbårne hjælpemidler (fx ortopædfodtøj og kompressionsstrømper) rettes til din sagsbehandler.

Telefon: 4357 7840

E-mail: cvv@ishoj.dk

Spørgsmål vedrørende bleer og stiklagener skal rettes til kommunens sygepleje. Se kontaktoplysninger på forrige side.

Hjælpermidler, forbrugsgoder og boligindretning

Spørgsmål om tekniske genanvendelige hjælpemidler (fx rollatorer og kørestole), forbrugsgoder og boligændringer rettes til de sagsbehandlende terapeuter.



Sagsbehandlende terapeuter

Telefon: 4357 6989

Telefontider:

Mandag-onsdag og fredag kl. 8.30-10

Torsdag kl. 14-15

E-mail: cvv@ishoj.dk

Reparation af bevilligede hjælpemidler

Hvis du har spørgsmål vedr. reparation af et bevilliget hjælpemiddel, så kan du kontakte Ishøj Kommunes Hjælpemiddeldepot.

Telefon: 4353 0240

Telefontider:

Mandag-onsdag og fredag kl. 8-9

Torsdag kl. 14-15

Pension og boligstøtte

Pension og boligstøtte administreres af Udbetaling Danmark. Du kan finde svar på generelle spørgsmål på:

Boligstøtte: www.borger.dk/boligstoette

Folkepension: www.borger.dk/folkepension

Førtidspension: www.borger.dk/foertidspension

Spørgsmål angående din sag besvares kun telefonisk af Udbetaling Danmark:

Telefon:**Pension:** 7012 8061**Boligstøtte:** 7012 8063**Plejecentre**

Spørgsmål vedr. ansøgning om plejebolig rettes til kommunens visitatorer.

Telefon: 4357 6991**Telefontider:****Mandag-onsdag og fredag** kl. 8.30-10**Torsdag** kl. 14-15**Ishøj Kommune har to plejecentre
Kærbo og Torsbo:****Fælles telefon:** 4357 9600**Web:** www.ishoj.dk/kaerbo-torsbo**E-mail:** kaerbo-torsbo@ishoj.dk

Fortsætter på næste side.



Plejecentret Torsbo, Køgevej 220, 2635 Ishøj

Telefon: 4357 9600

Plejecentret Torsbo har 29 plejeboliger. Afdeling A omfatter 20 plejeboliger. Afdeling B omfatter ni plejeboliger til borgere med demenssygdomme. Torsbo har også otte daghjemsplasser, som ligeledes er målrettet borgere med demenssygdomme. Endelig har Torsbo også eget køkken. I forbindelse med Torsbo ligger der 12 ældreboliger med udsigt til åbne marker. Fire af de 12 boliger er beregnet til ægtepar.

Omsorgscenteret Kærbo, Ishøj Boulevard 2, 2635 Ishøj

Telefon: 4357 9600

Omsorgscenteret Kærbo har 79 plejeboliger samt 23 ældreboliger, der gradvist konverteres til plejeboliger. Kærbo har et daghjem med 17 visiterede pladser samt et aktivitetscenter med plads til mellem 100 og 150 borgere om dagen samt et aktivitetstilbud til borgere med anden etnisk baggrund end dansk. Omsorgscenteret Kærbo omfatter også 19 fleksible omsorgspladser til genoptræning, aflastning, afklaring samt hospicelignende ophold. Derudover har Kærbo et centralkøkken og madservice.

Genoptræning

Genoptræning Ishøj tilbyder genoptræning til borgere, der har et genoptræningsbehov.

Genoptræning foregår i:

Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj

Du kan kontakte Genoptræning Ishøj på:

Telefon: 6114 6040

Telefontid: Hverdage kl. 8-9

For yderligere information om Genoptræning Ishøj gå på www.ishoj.dk og søg på genoptræning.

Ældreboliger

Ishøj Kommune råder over flere ældrevenligt indrettede boliger fordelt på følgende lokationer:

- Køgevej 218-228
- Vejledalen 23A-27S
- Ishøj Bygade 117
- Vejlebrovej 101-111
- Bjerggården 4-20
- Vejlegården 4-20

Du kan læse, hvordan du kan ansøge om en ældrebolig, på side 26.

ARRANGEMENTER I LØBET AF ÅRET

NYTÅRSVANDRING 1. januar

ISHØJ SYNGER Ishøj Kulturskole

FORÅRSFEST PÅ BREDEKÆRGÅRD forår

JAZZ PÅ GÅRDSPLADSEN juni, juli og august

SOMMERCAGE I BYHAVEN juni, juli og august

STORE CYKELDAG juni

ISHØJ HARMONIKA FESTIVAL juni

POKALFEST FOR FORENINGER juni

TORSLUNDE FESTIVAL juni

SANKT HANS 23. juni

DET GRØNNE ISHØJ juni

SOMMERCAGE PÅ BREDEKÆRGÅRD juli

HØSTFEST PÅ BREDEKÆRGÅRD september

VIKINGEMARKED september

FRIVILLIGHEDSFEST sidste fredag i september

JULEFROKOST FOR PENSIONISTER december

JULEKONCERT KULTURIUM december

JULESTUE BREDEKÆRGÅRD december

JULESTUE KÆRBO december





HOLD DIG OPDATERET PÅ:
ISHOJ.DK OG DETKSERIISHOJ.DK
Hold også øje med 'Det Sker i Ishøj' i din postkasse
og Ishøj Kommunes informationsannonce i Sydkysten.



Pension

I det følgende kan du finde oplysninger om pension og se, hvor du kan henvende dig ved spørgsmål.

Pension

Pension administreres af Udbetaling Danmark.
Generelle spørgsmål kan besvares på:

Folkepension: www.borger.dk/folkepension

Førtidspension: www.borger.dk/foertidspension

Spørgsmål angående din sag besvares kun telefonisk af Udbetaling Danmark:

Telefon: 7012 8061

Har du brug for hjælp til at kontakte Udbetaling Danmark, kan du kontakte Borgerservice:

Telefon: 4357 4450

Førtidspension

Førtidspension kan tilkendes personer, hvis arbejdsevne er varigt nedsat. Førtidspensionen reguleres efter de indtægter, du har udover din førtidspension.

Husk!

Førtidspension erstattes af folkepension, når du når folkepensionsalderen. Det kan betyde en nedgang i din indtægt. Det er derfor en god idé, hvis du forbereder dig på situationen i god tid.

Bistands- eller plejetillæg

Har du et særligt behov for bistand eller pleje, fx ved blindhed eller som kørestolsbruger med behov for næsten konstant pleje, og er du tilkendt førtidspension før d. 1. januar 2003, kan du få et tillæg til førtidspensionen. Du beholder tillægget, som er skattefrit, når du overgår til folkepension.

Merudgifter

Du kan søge om hjælp til dækning af nødvendige merudgifter i forbindelse med et handicap, hvis du er ny førtidspensionist.

Du kan søge, hvis du er mellem 18 år og folkepensionsalderen. Du kan søge, uanset om du er under uddannelse, har arbejde eller er på efterløn.

Er du førtidspensionist efter de gamle regler, er du ikke berettiget til merudgifter efter Servicelovens

§ 100 (merudgiftsydelse), medmindre du tillige er bevilget kontant tilskud efter Servicelovens § 95 eller borgerstyret personlig assistance efter § 96.

Du kan læse meget mere om førtidspension ved at vende din håndbog på hovedet og læse fra den anden ende af bogen. Her har vi nemlig indsat en selvstændig Håndbog for førtidspensionister.

Folkepension

Din folkepensionsalder afhænger af, hvornår du er født.

Fødselsdag	Pensionsalder
Før 31.12.1953	65 år
1.1.1954 - 30.6.1954	65 ½ år
1.7.1954 - 31.12.1954	66 år
1.1.1955 - 30.6.1955	66 ½ år
1.7.1955 - 31.12.1962	67 år
1.1.1963 - 31.12.1966	68 år
1.1.1967 - 31.12.1970	69 år
1.1.1971 - 31.12.1974	70 år
1.1.1975 - 31.12.1978	71 år
1.1.1979 - eller senere	72 år

Folkepensionsalderen fastsættes ved lov og reguleres hvert 5. år. Næste gang alderen bliver reguleret er i 2025.



Du får ikke automatisk udbetalt folkepension, du skal derfor selv være opmærksom på at søge den. Du kan evt. kontakte Udbetaling Danmark, før din folkepensionsalder indtræffer. Det er Udbetaling Danmark der behandler din ansøgning om folkepension.

Folkepensionisters arbejdsindkomst indgår fra den 1. januar 2024 ikke længere i beregningen af folkepension.

For yderligere oplysninger:
www.borger.dk/folkepension

Udbetaling Danmark
Telefon: 7012 8061

Hvis du har brug for hjælp med at kontakte Udbetaling Danmark, kan du kontakte Borgerservice:

Telefon: 4357 4450

Vi opfordrer dig til ikke at sende fortrolige og personfølsomme oplysninger pr. mail til Ishøj Kommune, men i stedet at skrive via borger.dk.



Ophold i udlandet

Rejser du meget eller i længere tid, kan din rejseaktivitet få betydning for din pension eller førtidspension. Kontakt Udbetaling Danmark for at høre nærmere om reglerne:

Telefon: 7012 8061

Ældrecheck

Du kan få ældrecheck, hvis du er folkepensionist og vanskeligt økonomisk stillet. Dig og din eventuelle ægtefælle eller samlevers formue og indtægter har betydning for, om du kan modtage ældrechecken og hvor stort et beløb, du kan modtage. Det er formuen og indtægterne pr. 1. januar, der har betydning.

Størrelsen på en evt. likvid formue har betydning for, om du kan modtage ældrecheck. Likvid formue er fx opsparing i banker eller værdien af obligationer, pantebreve, aktier og investeringsforeningsbeviser.

Størrelsen af din ældrecheck afhænger desuden af din personlige tillægsprocent. Hvis du er berettiget til at få ældrecheck, bliver den automatisk udbetalt i slutningen af januar måned sammen med din folkepension. Det er Udbetaling Danmark der behandler din ansøgning om ældrecheck. Ældrechecken påvirker ikke din folkepension eller din boligstøtte.

Personlige tillæg

Du kan søge om tillæg til din pension, hvis din økonomiske situation er særlig vanskelig. Søger du om personlige tillæg, skal du ved ansøgningen aflevere et budget, hvorefter der foretages en konkret, individuel vurdering af din samlede økonomiske situation. Du kan i dette afsnit læse mere om, hvilke muligheder du har for at søge om personlige tillæg. Du kan også læse mere på: www.borger.dk

Personlig tillægsprocent

Din personlige tillægsprocent viser, hvor meget du kan få i tilskud og tillæg ved siden af din pension.

Din tillægsprocent kan være mellem 0 og 100. Jo højere din tillægsprocent er, jo mere kan du få i varmetillæg, ældrecheck og helbredstillæg. Udbetaling Danmark fastsætter din personlige tillægsprocent, når de beregner din pension. Tillægsprocenten kan ændre sig i løbet af året, hvis dit indkomstgrundlag, som din pension beregnes ud fra, ændres.

Helbredstillæg

Du kan søge om helbredstillæg, hvis du har helbredsudgifter, som sygesikringen giver tilskud til. Tillægget gives til udgifter til din egenbetaling til medicin, briller, høreapparater, psykologhjælp, fysioterapi, tandbehandling og tandproteser. Tilskud gives også til behandlinger og undersøgelser ved tandlæge, fodterapeut, fysioterapeut og kiropraktor.

Du kan kun modtage helbredstillæg til nogle typer af medicin, behandlinger og undersøgelser. En evt. likvid formue har betydning for, om du kan modtage helbredstillæg. Likvid formue er fx opsparing i bank eller værdien af obligationer, pantebreve, aktier og investeringsforeningsbeviser. Din ægtefælle eller samlevers formue skal altid medregnes, uanset hvilke regler der i øvrigt gælder for beregningen af din folkepension

Med udvidet helbredstillæg kan du få tilskud til tandproteser, briller og fodbehandling, som du ikke kan få tilskud til efter Sundhedsloven.

Du får tilskuddet som et engangsbeløb, og du skal søge om det, inden du bestiller eller får udført behandlingen. Det er kommunen, der vurderer, om der kan gives tilskud.

Fodpleje

Du kan få tilskud til fodpleje, hvis du som pensionist er berettiget til personlige tillæg.

Varmetillæg

Du kan søge om varmetillæg, hvis du som pensionist er berettiget til personlige tillæg. Du kan søge, uanset om du bor til leje eller ejer din bolig. Varmetillægget beregnes ud fra din personlige tillægsprocent.

For yderligere information kontakt:

Udbetaling Danmark

Telefon: 7012 8061



Bolig

Her kan du læse om boligstøtte og dine forskellige muligheder for at få en bolig i Ishøj Kommune.

Husk at gå ind på www.borger.dk og melde adresseændring, hvis du flytter til en anden adresse.

Boligstøtte

Boligstøtte er i udgangspunktet en mulighed for alle, der lejer en bolig.

Hvis du bor i din egen andels- eller ejerbolig, kan du søge boligstøtte, hvis du er førtidspensionist eller folkepensionist, stærkt bevægelseshæmmet eller modtager borgerstyret personlig assistance, også kaldet BPA-ordning.

Beløbet du kan søge om er indtægtsbestemt og lejeindtægter fra logerende påvirker også boligstøttens størrelse. Vær opmærksom på, at boligstøtten til andelshavere og ejere af helårsboliger udbetales som et lån.

For yderligere information kontakt:

Udbetaling Danmark

Telefon: 7012 8063

Hvordan får jeg en ældrebolig?

Hvis du på grund af fysiske udfordringer ikke længere kan bo i din nuværende bolig, kan du søge om at blive visiteret til en ældrevenlig bolig. Det er en betingelse, at du ikke kan bo i en almindelig bolig. Ældreboliger tildeles efter behov.

Hvis du vil søge om en ældrebolig, kan du gøre det via kommunens hjemmeside www.ishoj.dk

Du er også velkommen til at kontakte Visitationen, se kontaktoplysninger på næste side.

Hvordan får jeg en plejebolig?

Hvis du ikke selv kan klare dig i din bolig mere, kan du søge om en plejebolig på Omsorgscentret Kærbo eller Plejecentret Torsbo. Når du flytter i plejebolig, kan du tage nogle af dine møbler med. Plejeboliger tildeles efter behov.

Hvis du vil søge om en plejebolig kan du gøre det via kommunens hjemmeside www.ishoj.dk. Du er også velkommen til at kontakte Visitationen, se kontaktoplysninger på næste side.

Du kan læse mere om ældre- og plejeboliger i Ishøj på www.ishoj.dk ved at klikke ind under Borger og derefter finder du informationerne under Voksne og Ældre. Du kan også kontakte Visitationen.

Visitationen**Telefon:** 4357 6991

Telefontider:

Mandag-onsdag og fredag kl. 8.30-10

Torsdag kl. 14-15

Almene lejeboliger

Det er også muligt at skrive sig op til en almen lejebolig. Det er Ishøj Kommune, der råder over alle lejeboliger i kommunen. Du kan registrere dig på hjemmesiden: www.ishoj.dk/lejebolig

For yderligere information kan du kontakte:

Borgerservice - Boligopskrivning**Telefon:** 4357 4454

Telefontider:

Mandag til onsdag kl. 9-15

Torsdag kl. 12-17

Fredag kl. 9-13



Vi opfordrer dig til ikke at sende fortrolige og personfølsomme oplysninger pr. mail til Ishøj Kommune, men i stedet at skrive via borger.dk.

Støtte og vejledning

Den gode hverdag - for dig

Når du ansøger om eller modtager støtte i dit hjem, vil du møde en række medarbejdere fra kommunen. Medarbejderne har fokus på at støtte dig i at få den bedst mulige hverdag med udgangspunkt i dine ressourcer. Det betyder, at medarbejderne sammen med dig sætter fokus på det, du selv kan klare, det du har brug for støtte til og det, der giver dig livskvalitet. Det kan fx være, at du gerne selv vil kunne tage tøj på, at du gerne vil kunne handle ind, eller at du har brug for vejledning til, hvordan du selv bedst muligt kan klare de daglige opgaver i dit hjem.

Hjemmehjælp

Du kan få hjemmehjælp, hvis du eller andre i din husstand ikke kan klare det huslige arbejde eller personlig pleje på grund af handicap eller vedvarende sygdom. Du kan blandt andet få støtte til rengøring, indkøb, tøjvask og personlig pleje. Støtten er gratis. Som udgangspunkt kan du ikke modtage støtte til praktisk hjælp, hvis der bor en rask ægtefælle eller anden voksen i hjemmet. Støtten skal passe til dit behov. Hjemmehjælp og omfanget af den hjælp, du kan modtage afhænger derfor af en konkret individuel vurdering, der løbende bliver revurderet.

Se kontaktoplysninger til Visitationen på forrige side.

Midlertidig hjemmehjælp

Du kan få hjemmehjælp i en midlertidig periode, hvis du eller andre i din husstand på grund af sygdom i en periode ikke kan klare det huslige arbejde eller den personlige pleje. Støtten gives i en tidsbegrænset periode efter dit behov og ophører automatisk efter denne periode. Har du stadig behov for støtte, skal du kontakte Visitationen igen.

Se kontaktoplysninger til Visitationen på næste side.



Madudbringning

Hvis du ikke selv kan tilberede din varme mad, kan du få bragt nedkølet mad, som du selv skal varme i en mikrobølgeovn. Maden leveres to gange om ugen fra Omsorgscenter Kærbo. Der er egenbetaling til ordningen. Når du har ansøgt, foretager Visitationen en konkret individuel vurdering.

Personlig pleje og madudbringning

Hvis du ønsker at søge om personlig pleje og/eller madudbringning, eller ønsker at søge om både praktisk støtte og støtte til personlig pleje, skal du kontakte kommunens visitation.

Visitationen

Telefon: 4357 6991

Telefontider:

Mandag-onsdag og fredag kl. 8.30-10

Torsdag kl. 14-15

E-mail: cvv@ishoj.dk

Skriv gerne i din e-mail, at det er Visitationen, du ønsker at få kontakt med.

Frit Valg

Hvis du er berettiget til at modtage hjemmehjælp eller midlertidig hjemmehjælp, kan du frit vælge om det skal være den kommunale hjemme-

pleje eller et privat firma, der skal hjælpe dig. Såvel kommunale som private leverandører skal være godkendt af Ishøj Kommune.

Sygepleje

Ishøj Kommune yder gratis sygepleje døgnet rundt til alle borgere, der bor i kommunen eller opholder sig midlertidigt i kommunen.

Sygepleje tildeles borgere med akut eller kronisk sygdom efter henvisning fra læge/hospital eller ud fra en sygeplejefaglig vurdering.

Sygepleje gives som udgangspunkt i Sygeplejeklinikken. Vurderes det at du ikke kan komme ud af din bolig, gives sygepleje i hjemmet. Du kan læse om Sygeplejeklinikken på side 77.

Sygeplejen samarbejder med Hjemmeplejen, træningsområdet, hospitalerne i Region Hovedstaden samt praktiserende læger og speciallæger.

Du kan finde sygeplejens kontaktinformationer på side 8.

Sygeplejens akuttelefon kan bruges af borgere, som i forvejen får sygepleje eller hjemmepleje og har brug for akut specialiseret sygepleje.

Henvisning til akutteamet sker via 1813, hospitaler og praktiserende læger.

Fra hospital til eget hjem

Der er ansat to udskrivningskoordinatorer i Ishøj Kommune, hvis væsentligste opgave er at skabe tryghed og sammenhæng i overgangen fra hospital til eget hjem. Det sker i de tilfælde, hvor der er sket store ændringer i din situation.

De koordinerende sygeplejersker planlægger udskrivelse fra hospital, hospice eller fleksibel omsorgsplads sammen med dig, dine pårørende og det sundhedsfaglige personale, som kender dig og dit forløb.

Planlægningen kan fx dreje sig om hjælp i hverdagen med rehabiliterende indsats, hjemmepleje og sygepleje eller om ophold på fleksibel omsorgsplads.

Kontakt udskrivningskoordinatorerne på:

Telefon: 4357 6990

Telefontider:

Mandag til torsdag kl. 8.30-10 og 14-15

Fredag kl. 8.30-10

E-mail: cvv@ishoj.dk

Skriv gerne i din e-mail, at det er udskrivningskoordinatorerne, du ønsker at få kontakt med.

Hjælpemidler

Du kan få bevilget hjælpemidler som kørestol, gangstativ eller toiletsæde, hvis det i væsentlig grad letter din daglige tilværelse.

For at få bevilget hjælpemidler er det en betingelse, at din funktionsevne er varigt nedsat. Det kan være på grund af invaliditet, eller fordi du er svækket af varig sygdom. Du kan få hjælp til det bedst egnede og billigste hjælpemiddel.

Hjælpemidlet gives som udlån. Du har mulighed for selv at vælge leverandør af hjælpemidlet mod egenbetaling.

Hør mere ved at kontakte de sagsbehandlende terapeuter. Se kontaktoplysninger på side 10.

Kropsbårne hjælpemidler

Kropsbårne hjælpemidler omfatter produkter, der er fremstillet med henblik på at afhjælpe en varig fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse.

Dette kan bl.a. være arm- og benproteser, kompressionsstrømper, sprøjter, kanyler og testmateriale til diabetikere.



Leverandøraftaler

Kommunalbestyrelsen kan bestemme, at et hjælpemiddel skal leveres af bestemte leverandører. Du har mulighed for at benytte en anden leverandør end den, kommunen har aftale med. Hvis du vælger en anden leverandør, kan du maksimalt få det tilskud, som kommunen kan købe hjælpemidlet til og der kan derfor forekomme egenbetaling på produkter, fra andre leverandører.

For mere information kontakt:

Forebyggelse og Rehabilitering

Telefon: 4357 7840

Telefontider:

Mandag-onsdag og fredag kl. 8.30-10

Torsdag kl. 14-15

Forbrugsgoder

Du kan få hjælp til forbrugsgoder, hvis din funktionsevne er varigt nedsat og udgiften er på mere end kr. 500. Hjælpen svarer til 50% af prisen på et almindeligt standardprodukt.

Forbrugsgoder er produkter, fx en el-scooter, som du kan købe i almindelige butikker og ikke er fremstillet specielt til at afhjælpe funktionsnedsættelse. I nogle tilfælde kan de fungere som hjælpemidler, og så kan du søge om tilskud.

Du kan ikke få hjælp til forbrugsgoder, der indgår i sædvanligt indbo. Normalt indbo er eksempelvis kontorstole, almindelige hvilestole og vaske-maskiner. Du kan ikke få støtte til hjælpemidler og/eller forbrugsgoder, der er anskaffet, inden bevillingen er givet.

Hør mere ved at kontakte de sagsbehandlende
terapeuter:

Telefon: 4357 6989

Telefontider:

Mandag til onsdag og fredag kl. 8.30-10

Torsdag kl. 14-15

E-mail: cvv@ishoj.dk

Nødkaldeanlæg

Du har mulighed for at ansøge om et nødkalde-anlæg, hvis du har en sygdom, der gør det nødvendigt at kunne tilkalde hjælp hurtigt. Nødkaldeanlægget har forbindelse til Tunstall, som kontakter hjemmeplejen, hvis der er behov for hjælp.

For yderligere oplysninger, kontakt Visitationen.

Se kontaktoplysninger på side 37.

Boligindretning

Hvis du på grund af et handicap har behov for ændringer i din bolig, kan du søge om støtte hertil. Det kan for eksempel være ændringer af køkken, toiletforhold, fjernelse af dørtrin eller etablering af kørerampe, hvis du bruger kørestol. Du har mulighed for selv at vælge leverandør og materialer mod egenbetaling.

Du kan ikke søge om boligindretninger der er etableret, inden bevillingen er givet.

Hør nærmere om dette ved at kontakte de sagsbehandlende terapeuter, der gerne hjælper med vejledning om den bedste løsning, når du skal indrette din bolig. Se kontaktoplysninger på forrige side.



Snerydning

Bor du i eget hus, og kan du ikke selv foretage snerydning, så kan du søge om hjælp til rydning af fortov og indgang i perioden fra den 1. november til den 15. april. Snerydning bevilges kun til dig, der får hjemmehjælp. Ydermere skal du være økonomisk særlig vanskeligt stillet, være berettiget til personligt tillæg og ikke være i besiddelse af formue.

Hvis du vil tilmeldes ordningen, så kontakt Visitationen:

Telefon: 4357 6991

Er du allerede tilmeldt ordningen, fortsætter den som tidligere.

Havehjælp

Hvis du på grund af helbredet ikke længere kan holde din have, kan du søge om hjælp fra kommunen til at få klippet hækken og slået græsset. Hjælpen omfatter ikke pasning af køkkenhave og lugning af blomsterbede.

Hjælpen ydes i perioden fra den 12. april til den 30. november. For at deltage i ordningen skal du være pensionist og bo fast i Ishøj.

Havehjælpen bevilges kun til dig, der får hjemmehjælp. Ydermere skal du være økonomisk særlig vanskeligt stillet og ikke være i besiddelse af formue. Du kan ikke få havehjælp, hvis der bor andre i din husstand, der kan holde haven.

Fortsætter på næste side.



Hvis du vil tilmeldes ordningen, så kontakt Visitationen:

Telefon: 4357 6991

Er du allerede tilmeldt ordningen, fortsætter den som tidligere.

Bor du i Vejleåparken?

Så har du mulighed for at få hjælp af beboerrådgiver Sanne. Hun kan hjælpe med udfordringer angående økonomi, ensomhed, job, uddannelse, skilsmisse mv.

Sanne har også åben rådgivning hver torsdag kl. 9-17 i Strandgården 21 sammen med Susan, der er socialrådgiver i Ishøj Kommune.

Strandgården 11 C

Telefon: 3140 4445

E-mail: sab@aab.dk

Ring eller skriv og lav en aftale.

Ledsageordning

Er du mellem 18-67 år og kan du ikke færdes uden for dit hjem uden ledsagelse på grund af betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, kan du søge om ledsageordning. Du kan få op til 15 timers månedlig ledsagelse. Du kan efter aftale spare timer sammen i en periode på maksimalt seks måneder.



Du bestemmer selv, hvilke aktiviteter udenfor hjemmet du vil ledsages til. Du kan få hjælp til selve ledsagelsen. Ordningen er et ekstra tilbud til personer med handicap, og kan derfor ikke erstatte anden hjælp som for eksempel praktisk hjælp i hjemmet eller socialpædagogisk støtte. Ordningen kan ikke benyttes til lægebesøg, undersøgelser samt lægeordnede aktiviteter.

Du skal selv betale dine og din ledsagers udgifter til transport, aktiviteter udenfor hjemmet mm. Ishøj Kommune kan yde et tilskud til at dække din ledsagers udgifter. Tilskuddet udbetales én gang årligt på baggrund af de sandsynliggjorte udgifter, som du selv skal kunne redegøre for. Hvis du vil høre mere om tilskud og vilkår for ansøgning, så skriv til Ledsageordningen via www.borger.dk.

Ishøj Kommune har indgået aftale med DUOS (tidligere Bruger-Hjælper Formidlingen), som varetager det praktiske omkring ordningen. Hvis du er tilknyttet ordningen, før du fylder 67 år, kan du bevare ledsageordningen, efter du er fyldt 67 år. Der kan normalt ikke ske ansættelse af personer med en meget nær tilknytning til den person, der er berettiget til ledsagelse.

Har du spørgsmål til ordningen?

Så skriv via www.borger.dk eller på mail: cvv@ishoj.dk

Livets afslutning

Sorg- og livsmodsgruppe

Har du mistet en nær pårørende og oplever du et behov for nogen at snakke med om din sorg, så har du mulighed for at mødes med andre der også har mistet en de holder af.

I Sorg- og Livsmodsgrupperne taler vi om sorgen, og her er plads til både at grine og græde.

Vi mødes otte gange i Vejleå Kirke, og alle er velkomne uanset religiøs overbevisning.

Vi har gruppeforløb både om for- og eftermiddagen og opstarter løbende nye forløb.

Vil du høre mere eller kunne du tænke dig at være med i en gruppe, så skal du kontakte:

Asta Gyldenkærne (Ishøj kirker)

Telefon: 2170 7596

E-mail: agy@km.dk

Mie Sørensen (Ishøj Kommune)

Telefon: 2374 0693

E-mail: masso@ishoj.dk

Økonomisk begravelseshjælp

Du kan søge om økonomisk hjælp til begravelsesomkostningerne, hvis du har fået boet udlagt af Skifteretten, og den afdøde havde ret til dansk sygesikring.

Det har ingen betydning for begravelseshjælpen, om afdøde bliver begravet eller bisat.

Information om begravelseshjælp:

Begravelseshjælpens størrelse afhænger af afdødes alder, familieforhold, formue og evt. ægtefælles formue.

Se mere på www.borger.dk/begravelseshjælp eller kontakt:

Udbetaling Danmark – Begravelseshjælp

Telefon: 7012 8083

Ansøgning om begravelseshjælp sendes via www.borger.dk

Efterlevelseshjælp

Du kan søge efterlevelseshjælp, hvis din ægtefælle eller samlever dør. Hjælpen afhænger af din indkomst og din formue, og udbetales som et engangsbeløb, som du skal betale skat af.



Fortsætter på næste side.



For at du kan modtage efterlevelseshjælp skal du søge senest seks måneder efter din ægtefælle/samlevers død og der er også andre forskellige krav, som du skal leve op til.

Læs mere på www.borger.dk/efterlevelseshjælp eller kontakt:

Udbetaling Danmark - Efterlevelseshjælp

Telefon: 7012 8083

Ansøgning sendes via www.borger.dk

Efterlevelsespension

Hvis du er pensionist, kan du få din ægtefælles eller samlevers folkepension udbetalt i tre måneder efter han eller hun er død. Det kaldes efterlevelsespension. For at få efterlevelsespension skal I enten have været samlevende eller gift. Du skal være opmærksom på, at det ikke er sikkert, du får nøjagtig det samme beløb udbetalt, som din afdøde samlever/ægtefælle fik.

Du kan læse mere på www.borger.dk ved at søge på efterlevelsespension eller kontakte Udbetaling Danmark-Pension:

Telefon: 7012 8061

Forebyggende hjemmebesøg

Et hjemmebesøg er en samtale med en forebyggelseskoordinator, der taler med dig om emner, der har betydning for din trivsel – særligt i forhold til dit helbred. Der er også fokus på at informere dig om kommunens forskellige tilbud til pensionister. Samtalen kan give dig mulighed for at reflektere over hverdagen, din trivsel, dit helbred og fremtidens muligheder. Det er frivilligt, om du ønsker at tage imod besøget.

Du vil blive tilbudt et hjemmebesøg af kommunens forebyggende medarbejdere:

- Hvis du er fyldt 70 år og bor alene
- Når du er fyldt 75 eller 80 år
- Fra det år du fylder 82 år (ét årligt besøg)
- Hvis du er 65-81 år og i en særlig svær livssituation. Det kan fx være du har mistet en ægtefælle, er syg, eller af andre årsager føler dig isoleret fra omverdenen

Forebyggende besøg tilbydes ikke, hvis du både får personlig hjælp (hjælp til bad mm.) og praktisk hjælp (hjælp til rengøring, tøjvask, indkøb mv.).

Forebyggelsekoordinatorer:

Telefon: 2374 0693 og 2374 0667

Demens

Ishøj Kommune har en række indsatser der kan bidrage til det gode liv på trods af en demenssygdom. Når der er demens i familien, griber det dybt ind i familielivet. Derfor er det vigtigt at sikre, at du eller dine pårørende får den bedst mulige vejledning.

Du kan få råd og vejledning om demens ved at ringe til Ishøj Kommunes demenskoordinator i kommunens åbningstid. Her kan du høre mere om Ishøj Kommunes tilbud til demensramte og deres pårørende. Det er også muligt at vende udfordringer og bekymringer.

Kontakt demenskoordinatoren:

Telefon: 2328 5994 eller 4357 7603

**Du kan også læse mere på kommunens hjemmeside
www.ishoj.dk/demens**



BroCaféen

Caféen er for dig der har problemer med at huske, hvor du sammen med dine pårørende kan mødes til socialt samvær. Der afholdes Brocafé den første torsdag i hver måned kl. 17-19 i Brohuset med oplæg og forplejning. Frivillige bidrager til den gode stemning sammen med demenskoordinatoren.

Brugerbetaling ca. 25 kr. per person.

Kontakt demenskoordinatoren for mere information.

Pårørendegrupper

At være pårørende til et menneske med en demenssygdom kan give store udfordringer. Mange føler sig alene med omsorgsopgaver og dilemmaer, som kan påvirke alle i familien. Når du deltager i en pårørendegruppe og mødes med andre i en lignende situation, kan du få talt om det, som fylder i hverdagen, finde gensidig støtte, dele erfaringer og få sat ord på de svære følelser. Der findes forskellige grupper, bl.a. en for voksne børn om aftenen.

Demenskoordinatoren deltager ved møderne, men det er dig som pårørende, der vælger, hvad der skal tales om.

Kontakt demenskoordinatoren, hvis du vil vide mere eller tale om hvilken gruppe der kan passe dig.

CaféBio

CaféBio er filmarrangementer for mennesker med demens inde på livet, både dig med en demenssygdom og dine pårørende. Idéen er at give en fælles oplevelse i hyggelige og trygge rammer. Arrangementerne afholdes uden for normal åbningstid i Kulturium Biograf med et begrænset antal billetter til salg. Biografens medarbejdere står klar med gode filmoplevelser, og der serveres kaffe og kage efter filmen. Billetter kan bookes på biografens hjemmeside via www.kulturium.dk eller købes i biografens billetsalg. Du kan læse mere om CaféBio og kommende film under 'Program' på www.kulturium.dk.

Kontakt demenskoordinatoren for mere information på:

Telefon: 2328 5994

Du er også velkommen til at kontakte Kulturim (se side 101 for kontaktoplysninger).



Ro4livet

Vi er et fællesskab og fristed for dig, der er ramt af demens og dine nærmeste pårørende.

Vi træner i motionslokale, laver afspænding, styrketræning og ro-spinner. Før og efter træning er der hygge i mødelokalet.

Du er velkommen til at komme og se om det er noget for dig inden du melder dig til.

Det koster kr. 250 for ti gange.

Ro4livet er et samarbejde mellem Ishøj Roklub og Ishøj Kommune, vil du høre mere, så kontakt:

Villy Sørensen

Telefon: 6170 8273

E-mail: roklub_ishoj@gmail.com

Demenskoordinator

Telefon: 2328 5994 eller 4357 7603



Sundhed

Ishøj Kommune tilbyder råd og vejledning i forhold til din sundhed. I det følgende kan du læse om tilbuddene i kommunen og i civilsamfundet.

Kost og ernæring

Har du nedsat appetit, eller taber du dig uden grund? Så kan du få ernæringsvejledning.

Ernæringsvejlederen tilbyder dig et individuelt vejledningsforløb og hjælper dig med at sammensætte din mad, så du stabiliserer din vægt eller kommer op i vægt igen.

Du kan kontakte ernæringsvejlederen på:

Telefon: 2423 1647

Sundhedstilbud

Ishøj Kommune tilbyder undervisning og vejledning til dig, som har en af følgende kroniske sygdomme:

- KOL
- Diabetes 2
- Hjertekarsygdom (foregår i Albertslund)
- Kræft
- Nyopståede lænderygproblemer

På holdene undervises du bl.a. af en sygeplejerske, en fysioterapeut og en ernæringsvejleder i at leve med en kronisk sygdom. Du får viden, som kan gøre det lettere for dig at leve med en kronisk sygdom i hverdagen, og som kan være med til at mindske sygdommens symptomer og følgesygdomme. Du kan blive henvist til disse forløb via din egen læge.

Rygestop

Du kan deltage på et rygestopkursus, hvor du i fællesskab med andre får hjælp til at holde op med at ryge. Kurserne strækker sig over seks møder, og der aftales en fælles dag for rygestop. Erfaringer viser, at chancerne for et rygestop er fem gange større, hvis du får hjælp. Du kan få økonomisk støtte til rygestopprodukter.

**Du kan kontakte sundhedskonsulenterne,
hvis du vil høre mere om sundhedstilbuddene.**

Telefon: 2423 1647 og 2371 7381

Du kan læse om alle vores tilbud på www.ishoj.dk/borger/sundhed/voksne-og-aeldre/
Sundhedstilbuddene i Ishøj Kommune bliver ligeledes løbende annonceret i Sydvesten.

Misbrugsbehandling og vejledning om overforbrug af rusmidler

Oplever du, at du har et uønsket overforbrug af hash eller stoffer, eller er du pårørende til en, der har? Så er der hjælp at hente! Ishøj Kommune tilbyder gratis stofmisbrugsbehandling og rådgivning til borgere i alderen 13 år og op efter, samt deres pårørende.

Et behandlingsforløb hos Pitstop sammensættes med udgangspunkt i dit respektive behov, og kan bestå af såvel individuelle samtaler som gruppebaserede behandlingsforløb. Pitstop samarbejder med en række eksterne tilbud, så der er relevante behandlingstilbud til alle mål- og aldersgrupper samt problemstillinger.

Alkohol

Oplever du, at du har et problematisk forbrug af alkohol og har du et ønske om at få ambulante alkoholbehandling, så kan du henvende dig direkte til et godkendt behandlingssted, da Ishøj Kommune ikke har eget tilbud om alkoholbehandling.

Du kan finde et overblik over alle godkendte tilbud på www.tilbudsportalen.dk

Du er også meget velkommen til at kontakte Pitstop, hvis du ønsker hjælp til at finde et relevant behandlingstilbud. Se kontaktoplysningerne på næste side.

Vejledning og sparring

Formålet med vores rådgivning er at imødekomme dig, der har et uønsket rusmiddelforbrug, samt hjælpe pårørende eller fagpersoner, der oplever behov for rådgivning omkring konkrete vanskeligheder såvel som øvrige rusmiddelrelaterede udfordringer.

Du har mulighed for at være anonym ved henvendelsen. Vi har en lægekonsulent og en psykiater tilknyttet, som du kan få en vejledende samtale med før- og under din behandling.

Kontakt Pitstop, hvis du vil høre mere:

Ishøj Søvej 1 A, 2635 Ishøj

Telefon: 2069 2833

E-mail: Pitstop@ishoj.dk

Web: www.ishoj.dk/pitstop

Åbningstider:

Mandag: 9-19

Tirsdag og onsdag: 9-15.30

Torsdag 9-17

Fredag: 9-14

Ishøj Lænken

Har du brug for et fællesskab uden alkohol?

Så kom med i Ishøj Lænken.

Vi er en forening, der består af en gruppe frivillige, som selv har haft problemerne tæt inde på livet enten som misbrugere eller pårørende.

Vores formål er at støtte dig med at få et liv uden problemer med alkohol, eller hjælpe pårørende via rådgivning og socialt samvær uden alkohol.

Vi mødes torsdage kl. 15-19 i Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj.

Du er altid velkommen til at henvende dig for en fortrolig snak. Vi har tavshedspligt.

Kontakt Connie for at høre nærmere:

Telefon: 3125 0129

Web: www.ishoej.laenken.dk

Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk

Hjerteforeningen Ishøj/Valensbæk er en lokal afdeling, som tilbyder forskellige aktiviteter som fx:

- Foredrag
- Kokkeskole
- Floorball
- Hjertemotion (mandage kl. 17-18.30)

Du kan læse mere på foreningens hjemmeside
www.lokal.hjerteforeningen.dk/ishoej.dk

Parkinsonforeningen, Ishøj-Klubben

I klubben mødes parkinsonramte og pårørende til socialt samvær og oplysning om sygdommen. Klubben mødes den første fredag i måneden kl. 13-15 i Brohuset.

Udover klubmøderne har Parkinsonforeningen et kor. Koret er for parkinsonramte og deres pårørende, der mødes til sang, stemmetræning og socialt samvær hver torsdag i Brohuset. Deltagelse i koret er gratis.

Ved spørgsmål kontakt Jette:

Telefon: 4037 0997

Mail: campost@mail.dk



Sygeplejeklinikken

Sygeplejeklinikken har adresse i Brohuset, Vejlebrovej 45, 1 sal, 2635 Ishøj. Når du kommer i Sygeplejeklinikken kan du bl.a. få hjælp til:

- Sårbehandling
- Lægeordinerede indsprøjtninger
- Blodtryks- og blodsukkermåling
- Hjælp til at dosere medicin
- Øre- og øjendrypning
- Håndtering eller skift af blærekateter
- Stomipleje
- Antabusbehandling
- Rådgivning for at forebygge sygdom og fald
- Hjælp til at overskue behandlingsforløb

Sygeplejerskerne i sygeplejeklinikken kan træffes efter aftale. Du kan blive henvist af egen læge, hospitalet eller hjemmesygeplejens sygeplejersker.



Socialsygeplejerske

Socialsygeplejersken arbejder for at forbedre mental og fysisk sundhed for udsatte og/eller psykisk sårbare borgere, som har brug for hjælp til at få taget hånd om sundhedsmæssige udfordringer. Det kan bl.a. være:

- Tage kontakt til læge eller hospital
- Støtte til et godt samarbejde med lægen, herunder speciallæger
- Oversætte lægens sprog og forstå behandlingsplanen
- Sundhedsfaglig støtte til samarbejdet med kommunen
- Få bedre styr på alkoholvaner eller anden forbrug

Socialsygeplejersken kan kontaktes enten direkte eller via egen læge, socialrådgiver eller andre i kommunen eller på hospitalet.

Socialsygeplejersken kan tage imod dig i Brohuset eller mødes med dig, der hvor du er mest tryk.

Telefon: 2337 3585

Kontinensklirik

Kontinensklirikken er et tilbud til borgere over 18 år i Ishøj Kommune, hvor du tilbydes udredning for urin- og/eller afføringsgener.

Det kan fx være gener med hyppig vandladningstrang eller problemer med at holde på urin eller afføring.

Du vil møde en sygeplejerske og en fysioterapeut, der vil vejlede dig i, hvordan dine gener bedst muligt bedres. Ofte vil din egen læge indgå i samarbejdet.

Hvis vi vurderer, at du kan hjælpes ved at styrke musklerne i bækkenbunden, vil vi vejlede dig i hvordan du kan træne på den rette måde.

Kontinensklirikken har adresse i Brohuset, Vejlebrovej 45, 1. Tv, 2635 Ishøj.


Du får en tid i kontinensklirikken, ved at udfylde et ansøgningsskema, (se side 57), som du sender til en af to følgende valgmuligheder:

E-mail:

cvv@ishoj.dk

Brev:

Genoptræning Ishøj
Vejlebrovej 45
2635 Ishøj



Vi opfordrer dig til ikke at sende fortrolige og personfølsomme oplysninger pr. mail til Ishøj Kommune, men i stedet at skrive via borger.dk.

Fortsætter på næste side.



Ansøgningen finder du ved at søge på “kontinensklinik” på Ishøj Kommunes hjemmeside: www.lshoj.dk
Du kan også hente ansøgningsskemaet i Borgerservice.
Ved spørgsmål eller behov for yderligere information:
Telefon: 6114 6040

Omsorgstandpleje

Du kan få omsorgstandpleje, hvis du på grund af vedvarende nedsat førlighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap ikke kan benytte en almindelig tandlæge. Tilmelding til ordningen afhænger af en konkret vurdering af dine behov. Ishøj Kommune opkræver en årlig egenbetaling for omsorgstandplejen.

Hvis du vil vide mere om ordningen, kan du kontakte Visitationen, se kontaktoplysninger side 38.



Madklubben

I Madklubben mødes diabetikere og personer med begyndende højt blodsukker for at lave diabetesvenlig mad sammen og spise det i fællesskab. Madklubben mødes mandage i lige uger kl. 16.30 i Brohuset. Tilmelding senest fredagen inden.

Kontakt René og Bjarne, hvis du vil tilmelde dig eller høre mere:

René, telefon: 2883 1448

Bjarne, telefon: 4048 1719



Målrettede bevægelsestilbud

GoRun

GoRun er et gang-fællesskab, der henvender sig til alle i Ishøj, der gerne vil i gang med at motionere.

Bruger du rollator, el-scooter eller andre hjælpemidler kan du også være med.

Vi mødes tirsdage kl. 11 ved Ishøj Idræts- og Fritidscenter og fredage kl. 11 ved Kærbos Aktivitetscenter. Du behøver ikke melde dig til for at deltage, du kan bare møde op og gå med.

Træn dig glad

Fitnessstilbud for alle der bor i Ishøj.

Fitness Ishøj

Telefon: 6072 1521

E-mail: info@fitnessishoj.dk

Ishøj Idræts- & Fritidscenter, Vejledalen 17, 2635 Ishøj

Syng dig glad

Kunne du tænke dig at forbedre din lungefunktion og opleve samhørigheden og glæden ved at synge i kor med andre? Vi mødes mandage kl. 14-15.

Telefon: 4357 6060

Ishøj Kulturskole, Vejledalen 9, 2635 Ishøj

Læger

Familielægerne Ishøj

Ishøj Store Torv 20, 5. sal, 2635 Ishøj

Telefon: 3222 2522

www.familielaegerneishoej.dk

Ishøjcenterets Læger

Ishøj Store Torv 22, 2.sal, 2635 Ishøj

Telefon: 8882 6484

www.centerlaegerne.dk

Lægerne i Brohuset

Vejlebrovej 47, 1. sal, 2635 Ishøj

Telefon: 4373 0177

www.brohuset47.dk



Aktivt seniorliv

At leve et aktivt liv, fysisk såvel som socialt, er med til at skabe livsglæde og forebygge forskellige sygdomme. Du kan læse om en række tilbud i det følgende afsnit.

Aktivitetsoverblik

Aktivitetsoverblikket er et katalog, der giver et overblik over nogle af de aktiviteter, der udbydes til seniorer i Ishøj.

I aktivitetsoverblikket kan du finde aktiviteter indenfor områderne støtte, demens, helbred, netværk og fællesskaber, madfællesskaber, sprog og samtaler, IT og EDB, historie og tro, banko og kortspil, kreativitet og håndarbejde samt motion og bevægelse.

Aktivitetsoverblikket er gratis og du kan blandt andet hente et eksemplar på biblioteket, på Aktivitetscenter Ishøj, i Borgerservice eller ved at kontakte:

Frivilligkoordinator i Ishøj Kommune:

Telefon: 6193 6269

E-mail: team_frivillighed@ishoj.dk

Du kan også finde Aktivitetsoverblikket online på www.ishoj.dk/aktivt-seniorliv

Har du brug for hjælp?

Har du lyst til at deltage i aktiviteter og møde nye mennesker, men synes at det kan være svært at komme af sted? Så kan du få hjælp med at komme af sted eller i gang.

Du kan få hjælp med at:

- Finde relevante aktiviteter.
- Tilmelde dig eller tage kontakt til arrangører.
- Komme til aktiviteten de første gange
- eller andet du har behov for.

Vi kommer gerne hjem til dig og får en snak om, hvad du kunne tænke dig hjælp til. Du er altid velkommen til at ringe eller skrive og få en snak. Her kan du se, hvem du kan få hjælp af:



Frivillig Poul Fransen

Telefon: 2332 5655

E-mail: tonil@ishoejby.dk



Frivillig Per Nørskov

Telefon: 2021 5964

E-mail: pernoeskov@gmail.com



Frivillig Stig Nielsen

Telefon: 2487 8080

E-mail: jsnbiavl86@gmail.com

Kontaktoplysninger:**Aktivitetscenter Ishøj****Telefon: 2114 9363****Demenskoordinator, Ishøj Kommune****Telefon: 2328 5994****Forebyggelseskoordinatorer, Ishøj Kommune****Telefon: 2374 0667 eller 2374 0693****Frivilligkoordinator, Ishøj Kommune****Telefon: 6193 6269****E-mail: team_frivillighed@ishoj.dk****Vandgymnastik**

Hver onsdag og torsdag formiddag er der vandgymnastik i Ishøj Svømmehal. Vandgymnastikken er særligt tilrettelagt pensionister.

Vi henviser til holdet onsdag kl. 9.30, hvis du har et handicap, der gør, at du har brug for kørsel.

Det koster kr. 20 at deltage på holdet.

Medbring dit Pensionistbevis.

Tilmelding sker via svømmehallens hjemmeside:

www.ishojsvom.halbooking.dk

For yderligere information om ordningen samt ved kørselsbehov, kontakt Maja Aller, Ishøj Kommune:

Telefon: 6193 6269**E-mail: cvv@ishoj.dk**

Selvtræning

Du har også mulighed for selvtræning i Ishøj Svømmehal. Der er forskellige træningsmaskiner i kondirummet, løbebånd og cykler samt mulighed for vandgymnastik, sauna og dampbad.

Du skal betale entré til svømmehallen, for at kunne bruge selvtræningsfaciliteterne (medmindre du ankommer inden kl. 10).

Ishøj Svømmehal tilbyder desuden pensionister gratis adgang til svømmehallen på hverdage kl. 6.30-10 og kl. 8-10 i weekender og på helligdage.

Svømmehallens åbningstider:

Mandag - torsdag kl. 6.30-21

Fredag kl. 6.30-19

Lørdag-søndag kl. 8-16

OBS: Der kan være andre åbningstider i forbindelse med helligdage/sommerperiode.

Hvis du har praktiske spørgsmål i forbindelse med eksempelvis faciliteter eller indretning af svømmehallen, kan du kontakte svømmehallen her:

Telefon: 4357 7172

E-mail: ishojsvømmehal@ishoj.dk

Web: www.ishojsvømmehal.dk

Ishøj Store Torv 14, 2635 Ishøj.

Følg os på Facebook:

www.facebook.com/ishojsvømmehal

AOF

Du kan gå til motion gennem AOF Storkøbenhavn, Herlev og Vestegnen.

Der er flere hold, og der oprettes nye ved behov.

Find information om hold på:

www.aof.dk/aftenskoler/aof-vestegnen

Henvendelse kan ske til AOF:

Telefon: 4371 3671

Fitness Ishøj

Fitness Ishøj henvender sig til alle i Ishøj.

Fitnesscentret drives af frivillige instruktører

samt en bestyrelse og er åbent alle dage hele

året fra kl. 5-23. Vi tilstræber, at der er instruktører

til stede mandag til torsdag kl. 8-12 og kl. 17-21.

Fitnesscentret har maskiner, der er meget nemme

at betjene efter en instruktion af vores instruk-

tører, som laver et program specielt til dig.

Kontakt Fitness Ishøj ved spørgsmål:

Telefon: 6072 1921

Telefontider: Mandag og onsdag kl. 18-20

E-mail: info@fitnessishoj.dk / kasserer@fitnessishoj.dk

Web: www.fitnessishoj.dk

Ishøj Idræts & Fritidscenter, Vejledalen 17, 2635 Ishøj.

Gågruppen

Vi går tur hver mandag kl. 15, med afgang fra Ishøj Idræts & Fritidscenter, Vejledalen 17, 2635 Ishøj.

Niels Nielsen

Telefon: 2577 2476

E-mail: vejledalen@paradis.dk

Cykelgruppen - Tirsdagscykling

Vi cykler en tur hver tirsdag aften i perioden fra 1. maj til 30. september. Turene starter og slutter ved søen i bebyggelsen Gadekæret (Spindestræde) klokken 18.30 (i september dog kl. 18).

Tilmelding er ikke nødvendig, du møder bare op. Vi cykler 1,5–2 timer i et tempo, hvor alle kan være med.

Bent Sørensen

Telefon: 5377 4321

E-mail: turleder@tirsdagscykling.dk

Yderligere information om turene kan findes på vores hjemmeside www.tirsdagscykling.dk

Cykling uden alder Ishøj

Trænger du til at få en cykeltur?

Frivillige cykelpiloter vil gerne køre en tur med dig i vores sofacykler. Turen bestemmer du sammen med cykelpiloten. I kan køre ned til havnen, en tur i



Dyreparken, eller hvor du har lyst til at komme hen. Mulighederne er mange, og en cykeltur plejer altid at føre en god sludder med sig.

Hvis du har overskud og lyst til at være med til at sprede glæde på cykelstierne, så er der også mulighed for at blive frivillig cykelpilot – cyklerne er batteridrevne og du kan køre, når du har lyst og det passer ind i din kalender. Inden du kan hoppe på cyklen, får du en oplæring i, hvordan de fungerer.

Kontakt frivilligkoordinatoren i Ishøj Kommune, for at høre mere om hvordan du kan få eller give en tur:

Telefon: 6193 6269



Fortsætter på næste side.



Bor du på et af kommunens plejecentre, er der også mulighed for en cykeltur. Aktivitetsmedarbejderne kan formidle kontakten til cykelpiloterne.

Kontakt Kærbo på:**Mail:** kaerbo-aktpleje@ishoj.dk**Telefon:** 5120 5649**Kontakt Torsbo på:****Telefon:** 6119 4058**Cykelklubben Team Ishøj Café 60+ Cycling**

Cykelklubben er stiftet af entusiastiske cykelseniorer, som alle er 60+.

Klubbens vision er at højne deltagernes livskvalitet gennem fællesskab og cykelmotion i den vidunderlige natur i og omkring Ishøj sammen med andre cykelglade seniorer.

Vi cykler i fem hold hver tirsdag og torsdag kl. 10-12 med afgang fra klubhuset på Strandvangen 54, 2635 Ishøj.

Hold 1A	Gennemsnitsfart	26 - 28 km/t
Hold 1	Gennemsnitsfart	24 - 26 km/t
Hold 2	Gennemsnitsfart	22 - 24 km/t
Hold 3	Gennemsnitsfart	20 - 22 km/t
Hold 4	Gennemsnitsfart	17 - 20 km/t

Vi cykler hele året. Tilmelding er ikke nødvendig, bare mød op. Husk cykelhjelme!
Alle ture afsluttes tirsdag med kaffe samt torsdag med kaffe og boller i klubhuset.

Esben Skau

E-mail: skau@paradis.dk

Yderligere information om cykelklubben kan findes på www.cafe60plus.dk

Aktivitetscentret Ishøj

Søger du en aktiv tilværelse? Modtager du pension, eller er du efterlønsmodtager? Så prøv et eller flere af aktivitetscentrets spændende tilbud. Vi skaber muligheden for, at du kan bibeholde et aktivt liv - også efter du er gået på pension.

Vi tilbyder socialt samvær, kulturelle aktiviteter, motion samt kursus- og aktivitetsgrupper. Frivillige borgere stiller deres viden og kundskaber til rådighed, og aktivitetscentret danner i den aktuelle sæson rammen om mange forskellige tilbud om ugen.

Der er løbende tilmeldinger på holdene, såfremt der er ledige pladser. Visse hold, afvikles løbende i små hold.

Fortsætter på næste side.



For fortsat at kunne udvikle aktivitetscentrets tilbud, vil vi meget gerne i kontakt med dig, som har lyst til at gøre en ulønnet, aktiv indsats på det frivillige område til glæde for aktivitetscentrets andre brugere.

Aktivitetstilbuddet for borgere med anden baggrund end dansk tilbyder bl.a. yoga, motion, håndarbejde og madlavning. Du behøver ikke kunne tale dansk for at deltage. Der er også aktiviteter og udflugter sammen med resten af Kærbo.

Læg gerne vejen forbi til en uformel snak og evt. rundvisning. Aktivitetscentret har åbent mandag – torsdag kl. 8-16 og fredag kl. 8-15.

Alle er velkomne.



Aktivitetscentret Ishøj

Ishøj Boulevard 2, 2635 Ishøj

Telefon: 2114 9363

E-mail: kaerbo-torsbo@ishoj.dk

Beboerhuset, AAB 55

Beboerhuset finder du i Strandgården 21, lige overfor vaskeriet i Vejleåparken. Huset er åbent dagligt for beboere og gæster i Vejleåparken.

Vi har en hyggelig café og gårdhave, og arrangerer forskellige aktiviteter som fx frokostcafé, spiseklub, læseklub med foredrag, månedlig søndagsmatine, strikkeklub, brætspil og undervisning.

Du kan læse mere om aktiviteterne i beboerbladet "55'eren", på opslagene på beboerhusets facade, samt på hjemmesiden www.AAB55.dk

Du kan også følge med online på facebook, gruppen 'AAB55/Vejleåparken Ishøj'.

Velkommen.

Boligforeningen AAB, Afdeling 55

Strandgården 21

2635 Ishøj

Telefon: 5051 9101

E-mail: wje.aab55@aab.dk

Glashuset

I hjertet af ishøj Boligselskab finder man beboercaféen tilhørende afdeling Stenbjerggård. Her har du mulighed for at købe lette anretninger, brunch, dagens kage, kaffe, the samt øl, vin og andre kolde drikke i dagtimerne.

Glashuset tilbyder løbende sociale arrangementer og forskellige aktiviteter, hvor du har mulighed for at deltage i en hyggelig atmosfære blandt beboere og personale i Ishøj boligselskab. Nogle arrangementer kræver tilmelding så følg gerne vores Facebookside: `Glashuset beboerhus` eller hold dig opdateret via hjemmesiden. Her findes yderligere informationer samt åbningstider.

Vi lytter gerne til forslag om nye aktiviteter og byder alle velkommen. Vi hjælper jer gerne med at planlægge og igangsætte aktiviteter som I ønsker Glashuset skal lægge hus til.

Ønsker du at være frivillig i Glashuset, så kontakt gerne driftskontoret - vi vil se frem til at byde jer indenfor.

Vi tilbyder samtidig beboerrådgivning i samarbejde med AAB55 i den boligsociale helhedsplan. Nærmere information findes i caféen og på hjemmesiden.



Glashuset, Østergården 19A, 2635 Ishøj

Telefon: 4354 7024

Web: www.ishøjboligselskab.dk

Fritidsundervisning

Du kan få tilskud til at deltage i folkeoplysende voksenundervisning (aftenskoleundervisning). Det er en betingelse, at kurset afholdes i Ishøj Kommune. Tilskuddet er på maksimalt kr. 800 om året. Du skal selv betale kr. 50 per hold. Du kan få tilskud til foredragsrækker og kurser.

Der gives dog ikke tilskud til arrangementer i form af byvandring mm. og kurser såsom motionsgymnastik og zumba. Ansøgning om tilskud skal søges hos kursusstedet/aftenskolen.

For yderligere oplysninger søg på 'aftenskoler' på Ishøj Kommunes hjemmeside: www.ishoj.dk

Ved spørgsmål, kontakt Center for Kultur og Fritid:

Telefon: 4357 7117

E-mail: kultur@ishoj.dk

Højskoleophold

Der kan ydes tilskud til højskoleophold én gang årligt af indtil 14 dages varighed. Tilskuddet gives kun til særlig vanskeligt stillede pensionister, der er berettiget til personlige tillæg og har en



tillægsprocent på 100. Tilskuddet skal søges på forhånd. Vil du vide mere om muligheden for at få tilskud til højskoleophold?

Kontakt Center for Voksne og Velfærd:

Telefon: 4357 6983

Julefrokost

Hvert år i december måned indbydes kommunens pensionister til julefrokost.

Der opkræves et tilmeldingsgebyr på kr. 200.



Mere information om arrangementet og tilmelding kommer i løbet af året. Hold øje med Ishøj Kommunes informationsannonce i Sydkysten.

Kulturium Bibliotek

Biblioteket er for alle, og tilbyder en lang række aktiviteter, både til fordybelse, læring, underholdning og i fællesskaber med andre.

Du kan låne bøger, brætspil, konsolspil, lydbøger og DVD'er, eller læse aviser og magasiner på biblioteket. Du kan også benytte digitale medier derhjemme som E-bøger, E-lydbøger, filmstriben mv.

Kulturklubben Salonen, tilbyder forskellige litterære og kulturelle arrangementer samt



rabatordning til Kulturium Musikteater, og i Kulturium Børneklub kan du tage børnebørn med til teater. Udover klubarrangementerne har biblioteket mange løbende arrangementer, kreative værksteder og aktiviteter som Walk and Talks og læseklubber.

Du kan hente arrangementskataloget to gange om året, se aktiviteter på hjemmesiden, eller tilmelde dig vores nyhedsbreve. Hos personalet kan du også få hjælp til at finde det rigtige materiale eller den aktivitet, som passer til dig.



Fortsætter på næste side.



IT-området er særskilt bemandet mandage ml. kl. 13-14 (undtagen i skolernes ferier), hvis du har brug for hjælp til bibliotekets PC'er, kopimaskine, printer og scanner.

Hvis du har lyst at gøre en forskel for lokalsamfundet og samtidig opbygge dit netværk, er der også mulighed for at være frivillig i forskellige aktiviteter fx Samtale på Dansk, Coding Pirates eller lektiehjælp. Hvis du selv har en idé som biblioteket kan lægge hus til eller hjælpe i gang, så vil vi også gerne høre om den.

Kontakt biblioteksfaglig leder Heidi Rostholm:

Telefon: 3047 3869

E-mail: hekro@ishoj.dk

Hvis du på grund af sygdom eller handicap ikke har mulighed for selv at komme på biblioteket, så kontakt biblioteket for at høre om mulighederne for at få leveret materialer hjemme.

Telefon: 4357 7171

E-mail: isbib@ishoj.dk

Du kan læse mere om biblioteket og tilbuddene på bibliotekets hjemmeside: www.ishojbib.dk

Kulturium Biograf & Musikteater

I Kulturium Biograf & Musikteater kan du opleve fantastiske koncerter, teaterstykker og foredrag. Der er dagligt visninger i vores biograf der har både artfilm og blockbusters på programmet. Kulturium Biograf & Musikteater tilbyder desuden diverse medlemskaber der giver forskellige fordele. Medlemskaber og billetter til vores arrangementer kan købes online eller i vores hyggelige cafe der har åbent kl. 13.30-20 hver dag.

Ishøj Østergade 28, 2635 Ishøj

Telefon: 4354 5511

Web: www.kulturium.dk

Video- og datacafé

Kom og få hjælp til din computer, tablet eller telefon. Du kan fx få hjælp til et specifikt problem, få hjælp til at lave videoredigering eller hjælp til at overføre fra videobånd til dvd.

Det er gratis for foreninger og borgere at få råd og vejledning i data- og videocaféen.

Vi holder åbent onsdag kl. 18.30-21.30 fra september til og med maj måned (lukket på skolefridage og helligdage).

Lokale C, Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj.



Bycenterbussen

Bycenterbussen er Ishøj Kommunes gratis kørselstilbud til de borgere, som har behov for en alternativ transportmulighed til og fra Ishøj Bycenter.

Bycenterbussen er forbeholdt førtids- og folkepensionister. Alle, der modtager førtids- eller folkepension, kan legitimere sig via deres pensionsmeddelelse eller pensionistbevis.

Mangler du et pensionistbevis, kan du henvende dig til Borgerservice, hvor du vil få udleveret et personligt kort.

Du skal være selvhjulpen for at benytte servicebussen. Det betyder, at du ikke kan sidde i kørestol, og at du selv skal kunne gå ind og ud af bussen.

Bussen kører tre forskellige ruter, som kan ses i køreplanen på www.ishoj.dk

Køreplanerne kan ligeledes hentes i Borgerservice, på Kulturium Bibliotek, ved Idrætscenteret og på Kærbo.

Herudover stopper bussen ved såkaldte "vinkeområder", hvor bussen kan stoppes fra vejsiden. På rutekortet kan du se, hvor vinkezonerne er placeret. I køreplanen kan du se, hvor bussen holder, og hvornår den vil komme forbi i vinkezonerne.



Bycenterbussen kan også benyttes som telebus for visiterede borgere fra Torslunde og Ishøj Landsby samt strandområdet til indkøb i Ishøj Bycenter. Tidsrummet er fastsat, men bussen kommer kun forbi, hvis der er ringet og lavet en aftale.

Servicebussen er underlagt lukkedage mellem jul og nytår, dagen efter Kristi Himmelfartsdag, 1. maj samt Grundlovsdag.

For at benytte telebussen skal du ringe til Ishøj Kommunes kørselsafdeling senest en time før afhentning på telefon: 4357 7186.



Frivillighed, netværk og foreningsliv

Frivillighed er udbredt i Ishøj Kommune.

På ældreområdet har vi et bredt samarbejde på tværs af private, frivillige, foreninger, pårørende, boligforeninger, plejecentre og kommunale medarbejdere. Vi sparrer, deler viden og hjælper hinanden med at skabe rammerne for et værdigt ældreliv i Ishøj.

På de følgende sider kan du få et overblik over foreninger og frivillige tiltag på ældreområdet.

Frivillighed i Ishøj Kommune

Medarbejdere på frivilligområdet i Center for Voksne og Velfærd i Ishøj Kommune, arbejder med at understøtte nye initiativer og fællesskaber på det frivillige sociale område og således også på ældreområdet.

Har du en god idé til et arrangement eller en aktivitet og har du behov for sparring eller støtte i de forskellige opgaver, så er du velkommen til at kontakte os via kontaktoplysningerne nedenfor. Du er også velkommen til at kontakte os, hvis du gerne vil bidrage med frivilligt arbejde i Ishøj.

Telefon: 6193 6269/2572 5107

E-mail: team_frivillighed@ishoj.dk

FORENINGER OG NETVÆRK



Midler til frivilligt socialt arbejde (§ 18)

Ishøj Kommune afsætter hvert år midler til at støtte initiativer, der yder en frivillig, social indsats til gavn for borgere i Ishøj Kommune. Social- og Sundhedsudvalget behandler ansøgninger to gange årligt i hhv. juni og december.

Der er ansøgningsfrist den 15. maj og den 15. november hvert år.

Ansøgningsskema samt vejledning kan findes på www.ishoj.dk under 'Midler til frivilligt socialt arbejde'.

Brohuset - Ishøjs Sundheds- og Medborgerhus

Brohuset er Ishøjs sundheds- og medborgerhus med en række private og kommunale sundhedsfunktioner samt en stor del af Ishøjs mange foreninger og netværk samlet under ét tag.

Som medborgerhus er Brohuset et sted, hvor man kan opsøge, og blive en del af, meningsfulde aktiviteter og sociale fællesskaber. Brohuset er også et fællesskab på tværs med bl.a. fællesspisninger, gratis foredrag om sundhed og trivsel samt andre aktiviteter som er åbne for alle. Hvis du tilmelder dig Brobyggerens nyhedsbrev, vil du løbende modtage information og invitationer til disse aktiviteter. Du tilmelder dig ved at sende en mail. Du kan også skrive til Brobyggeren, hvis du



vil vide mere om aktiviteterne, eller hvis du ønsker lidt hjælp til at blive en del af fællesskabet i foreninger eller netværk i huset,

Brobyggeren i Brohuset

E-mail: brobyggeren@ishoj.dk

HyggeBio

HyggeBio er en filmklub for pensionister og efterlønsmodtagere, der i samarbejde med Danske Seniorer viser udvalgte film i Kulturium Biograf, beliggende Ishøj Østergade 28 i Ishøj By Center. Vi viser film på udvalgte torsdage fra september til april kl. 11, 14 og 19. Du kan se program og spilletider på hjemmesiden eller hente det i biografens forhal.

Der er mulighed for hygge med kaffe (gratis) og brød (til kr. 20) før formiddagsfilmen (kl. 11) og efter eftermiddagsfilmene (kl. 14). Før aftenfilmene (kl. 19) er der kaffe og chokolade. Vi har også filmrelaterede arrangementer – såsom foredrag, høstfest, julefrokost og oplevelsesture.

Medlemskab koster kr. 180 per sæson (13 film) og giver også medlemskab af Danske Seniorer. Tilmelding og betaling sker normalt kun via vores hjemmeside. Såfremt du ikke har mulighed for dette, kan du kontakte formanden ved at ringe



eller sende en mail. Der er mulighed for at købe endagsmedlemskab før hver forestilling.

Mod fremvisning af gyldigt medlemskort kan du se Kulturium Biograf's "ART-film" til halv pris pris og få rabat på nogle af Kulturiums forestillinger.

Formand Michael Brostrøm

Telefon: 2992 5375

E-mail: film@hyggebio.dk

Facebook: www.facebook.com/groups/hyggebio

Ishøj Pensionistklub

Ishøj Pensionistklub, mødes i det sydlige parkrum i Vejleåparken, Strandgården 12A, hvor vi har et dejligt hus med en skøn have. I løbet af året holder vi grillaftener, en sommersammenkomst i klubben og en julesammenkomst.

Vi har åbent hver dag fra kl. 13-17 (undtagen torsdag). Til daglig er der gratis kaffe indtil kl. 14.30. Du kan købe øl, vand og vin og spille forskellige spil såsom billard, dart, skak og kort. Vi har også et hobbyværksted for de interesserede.

Første mandag i måneden spiller vi bankospil kl. 13.30. Kom og se hvordan vi har det.

Kontakt Poul Erik:

Telefon: 4077 8942

Elderlearn

Elderlearn er et univers, hvor I mødes en-til-en. Du som senior mødes med en tilflytter for at tale dansk sammen. Som senior får du en del af verden på besøg i din stue. Imens kaffen brygger og skuldrene sænker sig, deler I livshistorier og vender verdenssituationen. Måske snakker I om traditioner, diskuterer spændende samfundsemner eller øver højtlesning fra lokalavisen. Det kan også være, at I går en tur eller spiller et spil.

Elderlearn søger frivillige seniorer i Ishøj, som har tid og lyst til at mødes en time om ugen for at tale dansk med en tilflytter, der har været i Danmark i relativt kort tid og er ved at lære dansk.

Tilmeld dig på www.elderlearn.dk eller ring til os på 2572 5107. Du kan også ringe til os, hvis du har spørgsmål, eller hvis du vil høre mere.



Højskoleeftermiddage – Vejleå Kirke

Velkommen i din lokale højskole.

Hent et program på biblioteket eller i Vejleå Kirke.

Møderne finder sted mandage hver anden uge

kl. 14-16. Indholdet ligger nogenlunde fast:

Sange fra Højskolesangbogen, derefter foredrag

med mulighed for spørgsmål og debat.

Der serveres kaffe/te. Alle er hjerteligt

velkommen. Kaffe og brød koster 25 kr.

Facebook: [ishoejkirker](#)

Web: www.ishoejkirker.dk

Sophie Nielsen

Telefon: 2484 0406

E-mail: msmn@km.dk

Fredagscafé i kirken

Fredage i lige uger kl. 14-17 er der mulighed for

at komme til fredagscafé i Vejleå Kirke. Nogen

tager håndarbejde med, nogle spiller skak eller

laver pynt til kirkens højtider. Der serveres kaffe

og hjemmebag. Kræver ikke tilmelding, alle er

velkomne til at være med.

Vejleå Kirke, lokalerne i underetagen,

Ishøj Boulevard 1, 2635 Ishøj.

Asta Gyldenkærne

Telefon: 2170 7596

Web: www.ishoejkirker.dk

Syng med - Hvide Længe ved Ishøj Kirke

- er for dig, som ikke nødvendigvis synger godt, men som synes, det er godt at synge.
- er for dig, som er vild med at få opfrisket sange, som du har glemt, og for dig, som er frisk på at lære nye.
- er for dig, som sætter pris på en god bolle og et dejligt stykke kage.
- og mest af alt for dig, som har lyst til at få stråtaget til at lette, når vi i fællesskab synger fra Højskolesangbogen.

Første onsdag i måneden kl. 14 i Hvide Længe ved Ishøj Kirke.



I december og juni holder vi henholdsvis jule- og sommer-syng-med. Det er kl. 17, og der er spisning bagefter, derfor kræver disse to arrangementer tilmelding.

Ane Bækgaard

Telefon: 2466 1886

E-mail: anop@km.dk

Torslunde koret

Velkommen til Torslunde Kirkes faste voksenkor. Har du lyst til at synge og få gode, sjove, musikalske oplevelser og et godt socialt fællesskab, er der stadig flere pladser i Torslunde Koret.

Det er ikke noget krav at kunne noder. Kan du lide at synge sammen i et fællesskab er Torslunde Koret sikkert noget for dig.

Torslunde Koret mødes hver torsdag i Torslunde Kirke kl. 17-18.30.

Korleder Lars Grangaard

Telefon: 2254 2175

E-mail: torslundeorganist@gmail.com

Torslunde-Ishøj Pensionistforening

I foreningen mødes pensionister og efterlønsmodtagere til forskellige aktiviteter for at fremme det sociale samvær.

Bestyrelsen arrangerer bl.a. busture ud i det skønne Danmark, underholdning, fester, foredrag, sejlture, ture i samarbejde med vores venskabsklub i Svedala, virksomhedsbesøg, byvandring, bankospil og søndagsmiddage. De fleste af vores arrangementer afholdes i Brohuset, Vejlebrovej 45 i Ishøj.

Fire gange om året udgiver vi medlemsbladet TIPPEN, hvor du kan læse om vores forskellige arrangementer. Hvis du er interesseret, så kom og vær med, vi vil gerne være flere. Foreningen er tilknyttet Danske Seniorer, som er en landsdækkende organisation. Desuden er vi medlem af Foreningsunionen i Ishøj. Kontingentet fastsættes hvert år på generalforsamlingen og er for tiden kr. 150 om året per person.

Formand Egon Madsen

Telefon: 2124 0705

E-mail: negonm32@gmail.com

Næstformand Randi Zürek

Telefon: 2374 3057

E-mail: randizurek@hotmail.com

Ældre i Bevægelse – Ishøj

Vi er en selvstændig idrætsforening, hvis formål er at tilbyde motion i dagtimerne til alle 50+ seniorer, som ønsker en aktiv tredje alder.

Her er plads til alle uanset køn, ligesom det ikke er en forudsætning, at du tidligere har dyrket idræt. Ældre i Bevægelse er først og fremmest idræt og motion, men vi lægger også vægt på det sociale og har flere arrangementer i løbet af sæsonen, ligesom vi altid afslutter hver træningsdag med socialt samvær.

Med uddannede instruktører tilbyder Ældre i Bevægelse Gotved gymnastik i Ishøj Idræts- & Fritidscenter både mandag og tirsdag (for- og eftermiddagshold). Onsdag og torsdag tilbydes vandgymnastik/vandaerobic i Ishøj Svømmehal. Hvis du ikke er så godt gående, kan du melde dig til stolegymnastik mandag og tirsdag formiddag.

Læs mere på www.aeldremotion.dk eller kontakt:

E-mail: info@aeldremotion.dk



Ishøj Seniorværksted

Ishøj Seniorværksted er et tilbud til Ishøjs og Vestegnens borgere. Vi henvender os til pensionister, førtidspensionister og borgere over 50 år.

Foreningen drives og styres af frivillige og er en non profit-forening, hvor du som medlem kan komme og blive aktiveret fagligt og socialt.

Åbningstiden er fra kl. 8-22 hele ugen.

Medlemmerne kan bruge faciliteterne i Ishøj Seniorværksted under kyndig, faglig vejledning og i henhold til den enkeltes uddannelse.

Faciliteterne er pt: Cykelværksted, metalværksted, snedkerværksted, glasværksted, film- og IT-værksted, perleværksted og en café med flere håndarbejdsværksteder.

Uanset hvad du vil arbejde med, finder du altid en hjælpende hånd, selv hvis din computer laver ulykker.

Formand Bjarne Boje

Telefon: 3127 3249

E-mail: info@ishoj-seniorvaerksted.dk

www.ishoj-seniorvaerksted.dk

Ishøj Seniorværksted, Brohuset,

Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj.

Ældre Sagen

Hjerteslaget i Ældre Sagen er kampen for, at ethvert menneske bevarer sin ret til respekt, værdighed og ligeværd hele livet igennem.

Ældre Sagen i Ishøj afholder forskellige arrangementer i Brohuset, Vejlebrovej 45 og medlemsmøder den 1. torsdag i måneden. Samtidig arrangerer vi udflugter og ture til interessante steder. Vi udsender vores program med arrangementer to gange om året til alle medlemmer.

Du kan følge os på www.aeldresagen.dk/ishøj og facebook siden 'ældresagenishøj'

Formand Per Nørskov

Telefon: 2021 5964

E-mail: pernoeskov@gmail.com

På siderne 94-99 kan du se Ældre Sagens aktiviteter.

Fortsætter på næste side.



Besøgsven

Er du ensom eller føler du dig alene, og kunne du tænke dig at få en besøgsven, så kontakt mig, så laver vi en aftale, hvor vi taler om mulighederne. Du kan også ringe, hvis du har lyst til en cykeltur i en rickshawcykel (samarbejde med Cykling uden alder, Ishøj Kommune).

Bent Jönsson

Telefon: 2422 7848

E-mail: bendelius@jubii.dk

Undervisning

IT-undervisning og temamøder.

Erling Rahbek

Telefon: 2128 6310

Email: erlingrahbek@ishoejby.dk

IT-Cafe

Kom mandag kl. 9.30-11.30 i Brohuset hvis du problemer med din PC, tablet eller smartphone.

Preben Hansen

Telefon: 2334 1011

E-mail: preben@tranegilde.com

Billedmalerskole og kreativ strikkeworkshop

Gitte Thielst

Telefon: 6139 6952

Email: gitte-thielst@mail.tele.dk

Rollatorbanden

Gå-hold for langsomtgående. Rollator og personer med stok er mere end velkomne.

Onsdage kl. 10 fra Vejledalen 27.

Bjarne Lund Olsen

Telefon: 2125 5570

Gåhold for langsomtgående

Personer med rollator og kørestol er mere end velkomne.

Onsdag kl. 10 fra Vejlebrovej 105.

Hanne Kirsten Petersen

Telefon: 5054 2588

E-mail: h.petersen05@hotmail.com



Cykelture

Vi cykler en tur ud i naturen hver tirsdag kl. 10 fra Ishøj stationsplads (ved busserne). Længden afgøres af vejrforholdene. Vi holder pitstop med forfriskninger undervejs.

Tilmelding ikke nødvendig.

Henning Pedersen

Telefon: 3167 1436

Madhold

Madlavning hver 3. onsdag i Brohuset kl. 16-21.

John Pedersen

Telefon: 9360 4560

Rummikub

Fredage i ulige uger fra 11-14 i Brohuset.

Inge Vesterdahl

Telefon: 3027 8994

Bowling

I Big Bowl (tidligere Rossini) på Gammel Jernbanevej 31, 2500 Valby. Mandage i ulige uger kl. 11-12. Tilmelding nødvendig.

Jens Etzerodt

Telefon: 4042 4977

E-mail: jens.Etzerodt@gmail.com

Rejseklubben

Rejser i fællesskab med andre seniorer.

Vi mødes en gang om måneden.

Elisabeth Bentzen

Telefon: 5151 4918

Mail: eb@fay.dk

Kortspil, whist og kanasta

Vi spiller i selskabslokalerne i de ældrevenlige boliger i Tranegården, Vejledalen 27, hver onsdag kl. 14-17.

Det koster kr. 5 per gang at deltage – men husk at kaffe og kage tager vi selv med.

Christen Cillieborg

Telefon: 2196 4522

Den hjælpende hånd til småopgaver

Hans Jørgen tilbyder alle medlemmer en hjælpende hånd til småopgaver som fx at hænge et billede op, trække ledning til el-apparater eller hænge gardinstænger op. Du betaler kun for materialer og transport.

Hans Jørgen Hansen

Telefon: 2363 6101



Herreværelset

Herreværelset er en hyggegruppe kun for mænd, hvor alle er med til at beslutte, hvilke aktiviteter, der skal foregå.

Alex Holm

Telefon: 2261 3300.

E-mail: alexsus.holm@gmail.com

Dameværelset

Dameværelset er en hyggegruppe kun for damer, hvor alle er med til at beslutte, hvilke aktiviteter der skal foregå.

Kirsten Elbek

Telefon: 6146 5436.

E-mail: k.elbek@ishoejby.dk

Caféarrangementer

Hver uge er der caféarrangementer for ældre, hvor du kan mødes med andre fra dit lokalområde og få lidt godt til ganen i hyggeligt selskab.

Torslundecafé:

Tirsdage i lige uger kl. 14–16.

Torslunde Kirke, konfirmandstuen, Torslundevej 145, 2635 Ishøj. Ingen tilmelding

Stig Nielsen

Telefon: 2487 8080.

Café Tranestuen:

Torsdage kl. 12–15.

Vejledalen 27, beboerlokalerne, 2635 Ishøj.

Ingen tilmelding.

Kristian

Telefon: 2250 2504.

Café Åparken

Mandag i lige uger kl. 13-15.

Beboerlokalerne i kælderen, Vejlebrovej 105,

2635 Ishøj. Pris 50 kr. Ingen tilmelding.

Poul Frandsen

Telefon: 2332 5666.

Fællesspisning i Torslunde/Ishøj:

Hver fjerde tirsdag i ulige uger kl. 17.30.

Torsbo, Køgevej 220, indgang via haven.

Tilmelding hos Anne

Telefon: 4215 1693 (onsdage eller fredage).

AMPUT-café

Har du fået en amputation? Så kom med til Amput-Café og mød nogle af os andre, der også har fået en amputation. Udover at snakke, hygge og spise frokost sammen, planlægger vi også løbende forskellige aktiviteter og ture. Vi har også en årlig sommerfest og julefrokost, som vi søger lidt støtte til og ellers splejser om.



Vi mødes i handicapvenlige lokaler, onsdage i lige uger fra kl. 11.30-13, hvor vi spiser frokost sammen. Onsdage i ulige uger bowler vi sammen i Cecilies, City 2, kælderen.

Det koster ca. kr. 50 per person at deltage.

Vil du vide mere om hvor vi mødes og hvem vi er, så er du velkommen til at ringe til Kristian:

Telefon: 2625 1656

Røde Kors Ishøj/Vallensbæk

I den lokale Røde Kors-afdeling arbejder vi for, at de mest sårbare borgere kan få den hjælp, de har behov for. Al støtte og hjælp ydes af frivillige medborgere, som har tid og lyst til at give andre en hjælpende hånd.

Formand Anders Hvid

Telefon: 2945 0812

E-mail: hvidanders@hotmail.com



På de følgende sider kan du se Røde Kors aktiviteter i Ishøj.

Vågetjenesten

I samarbejde med Ishøj Kommunes plejecentre og hjemmepleje, tilbyder vi at våge hos døende de sidste timer/døgn af livet. De frivillige yder ikke pleje, men giver tryghed og nærvær til den døende.

Kender du en der har brug for hjælp eller har du selv lyst til at være en del af vågetjenesten, så lad os høre fra dig.

Lone Algreen Nielsen

Telefon: 2259 6478

E-mail: fasan27st@gmail.com

Ledsagelse til hospital mv.

Vi kan tilbyde at tage med dig til samtaler og undersøgelser på hospitaler, læger, speciallæger og tandlæger.

Har du brug for støtte, eller har du lyst til at være frivillig, så lad os høre fra dig.

Kirsten Elbek eller Inge Lønborg Hansen

Telefon: 2399 2013

E-mail: kirelb@rodekors.dk



Nørklerne

Nørkleprogrammet er en social aktivitet med nationalt og internationalt formål.

De frivillige nørklere i Røde Kors Ishøj-Vallensbæk mødes regelmæssigt i grupper og syr og strikker børnetøj, som sendes til Røde Kors' udviklingsprojekter i det meste af verden. Derudover laves der ting, der sælges i Røde Kors butikkerne.



Fortsætter på næste side.



Alt materiale til fremstilling af nørkletøjet kommer via donationer. En særlig opskriftsmappe sikrer, at tøjet er praktisk og anvendeligt i såvel Afrika som i Europa.

Karen Marie Jensen

Telefon: 2960 3296

E-mail: karenmarie48@hotmail.com

Helle Krall

Telefon: 3049 0127

E-mail: hellekrall@gmail.com

Boblberg.dk - find nye fællesskaber

Boblberg.dk er en borger-til-borger-portal, hvor du kan oprette opslag (også kaldet bobler). Gennem boblerne kan du møde medborgere med samme interesser og behov, såsom nogen at træne med, strikke med, øve sprog med, lave mad sammen med eller blot nogen med samme ønske om at starte nye venskaber. Du kan finde andre, der bor i Ishøj, ved at skrive 2635 i søgefeltet på portalen.

Besøg www.boblberg.dk for at oprette din bobl.

Seniorrådet

Det er lovbestemt, at alle kommuner skal have et ældreråd/seniorråd. I Ishøj består Seniorrådet af syv medlemmer, der er valgt for en fireårig periode.

Alle borgere over 60 år i Ishøj Kommune samt deres pårørende kan henvende sig til Seniorrådet med spørgsmål og forslag, der har betydning for denne aldersgruppe. Enkeltsager kan dog ikke behandles. Seniorrådet kan selv tage sager op til behandling og forelægge disse for Byrådet.

Seniorrådet behandler sager indenfor det sociale område, såsom hjemmehjælp, madudbringning, boligforhold, plejehjem, genoptræning, døgnpleje, lokale trafikforhold samt sociale og kulturelle aktiviteter for ældre. Herudover skal Seniorrådet høres i alle sager, der vedrører ældregruppen, inden Byrådet træffer deres beslutning.

Seniorrådet afholder derudover også forskellige arrangementer for målgruppen, både alene, men også sammen med andre foreninger.

På hjemmesiden www.ishojsseniorraad.dk, kan du se rådets sammensætning, referater, kvalitetsstandarder mm.

Du kan også besøge Seniorrådets Facebook-gruppe, hvor du er velkommen til at komme med kommentarer til både rådet og andre læsere. Gruppen hedder Ishøj Seniorråd.

Formand Birgit Nielsen

Telefon: 3071 1155

E-mail: birgitnielsen49@gmail.com

Næstformand Bjarne Gosvig

Telefon: 2243 5776

E-mail: bjarnegosvig2635@gmail.com

Skriftlige henvendelser stiles til Seniorrådets formand, Ishøj Kommune, Ishøj Store Torv 20, 2635 Ishøj.



Værd at vide

Her kan du få en række praktiske oplysninger.

ATP

Du får først udbetalt din pension fra ATP, når du når folkepensionsalderen. Det er ikke muligt at få din ATP Livslang Pension udbetalt før folkepensionsalderen. Det gælder også, hvis du fx får tilkendt førtidspension, lider af en livstruende sygdom eller flytter til et andet land end Danmark. Folkepensionsalderen afhænger af, hvornår du er født.

Cirka tre måneder før din pensionsalder modtager du et brev fra ATP med oplysninger om, hvornår og hvor meget du får udbetalt. Er du født i juni, vil du modtage brevet cirka 1 måned før din pensionsalder. Pengene overføres automatisk til din NemKonto.

For yderligere oplysninger gå ind på www.atp.dk eller på www.borger.dk. Du kan også kontakte ATP Livslang Pension på telefon: 7012 8000

Lån til beboerindskud

Du kan i nogle tilfælde søge kommunen om lån til beboerindskud, hvis du flytter i almennyttigt boligbyggeri.

Lån til beboerindskud skal søges digitalt på www.borger.dk. Hvis du har behov for flere oplysninger, kan du få hjælp af Borgerservice (indskudslån) på telefon 4357 4455 eller læse nærmere på www.borger.dk

Familieydelse

Børne- og ungeydelse

Har du børn under 18 år, vil du automatisk modtage Børne- og ungeydelse hvert kvartal.

Børnetilskud

Hvis du er folkepensionist eller førtidspensionist efter de gamle regler (før 1. januar 2003), kan du få et børnetilskud, når du har børn under 18 år. Tilskuddets størrelse afhænger blandt andet af din indkomst.

Hvis du er folkepensionist eller førtidspensionist efter de gamle regler, kan du måske få et børnetilskud, når du betaler børnebidrag. Du kan kun få børnetilskud, hvis det børnebidrag, som du betaler, er fastsat af Familieretshuset. Hvis du har en privat aftale om at betale børnebidrag, har du ikke mulighed for at få tilskuddet.

Fortsætter på næste side.



Vil du vide mere om krav og regler i forhold til de forskellige familiedydelser, så gå ind på:

www.borger.dk/familiedydelser eller

kontakt Udbetaling Danmark (familiedydelser):

Telefon: 7012 8062

Offentlig transport

Ledsagekort

Ledsagekort udstedes til personer med handicap, der har behov for en ledsager til at færdes i det offentlige rum. Ledsagekortet giver dig ret til at køre på en børnebillet og medtage en ledsager på en børnebillet.

Derudover giver kortet dig mulighed for at medtage din ledsager gratis flere steder (fx nogle teatre og museer) samt en række rabatordninger.

Det er Brugerservice hos Danske Handicaporganisationer, som administrerer ordningen, og det er der, du kan få svar på dine spørgsmål, se pris og kan søge om kortet. Kortet er gyldigt i tre år.

Vær opmærksom på, om du selv skal søge igen, når kortet skal fornyes.

Læs mere om ledsagekortet på Danske Handicaporganisationers hjemmeside www.handicap.dk, hvor du også kan finde ansøgningsskemaet, eller kontakt Danske Handicaporganisationer.

Se kontaktoplysninger på næste side.

Danske Handicaporganisationer:

Telefon: 3675 1793

Mandag – fredag kl. 10-12.

Rejsekort personligt, handicappet

Det er også muligt at få et personligt Rejsekort til personer med handicap, hvis du har Ledsagerkort, Medlemskort fra Dansk Blindesamfund eller Medlemskort fra Synscenter Refsnæs.

Bestil og læs mere om rejsekort personligt handicap på

www.rejsekort.dk eller ring til

Rejsekort Kundecenter på

Telefon: 7011 3333.

Rejsekort pensionist

Er du fyldt 67 år eller modtager du social pension, kan du købe et personligt Rejsekort der er registreret som 'Pensionist' på www.rejsekort.dk.

Du kan også ringe til Rejsekort Kundecenter, hvis du har brug for hjælp på 7011 3333 (hverdage kl. 8-18 og lørdage kl. 10-15).

Hvis du allerede har et rejsekort personligt og er fyldt 65 år, kan du selv ændre kundetypen på dit rejsekort til 'Pensionist' på selvbetjeningen.



Flexhandicap - kørselsordning

Flexhandicap er en kørselsordning, der sikrer, at bevægelseshæmmede samt blinde og stærkt svagsynede får samme tilbud som alle andre.

Det kan for eksempel være besøg hos familie og venner, indkøb eller kulturelle aktiviteter.

Kørselsordningen dækker hele Movias område, det vil sige hele Sjælland, Lolland, Falster, Møn samt de brofaste øer. Kørslen foregår på alle årets dage og hele døgnet.

For at kunne blive bruger af kørselsordningen skal du visiteres af din kommune.

Se mere på www.ishoj.dk/flexhandicap

Du kan læse mere om Flexhandicap på www.moviatrafik.dk eller ringe til Movia på:

Telefon: 7015 7000

Flextur

Flextur er en fleksibel transportform for alle, og kører dig fra adresse til adresse i de kommuner, som tilbyder Flextur. Du kan blive hentet ved kantstenen og bestemmer selv, hvor vi skal køre dig hen, og hvornår du vil hjem igen, du kan dog ikke regne med at blive kørt den direkte vej, da andre passagerer også kan køre med på turen.

Flextur kører alle dage fra kl. 6-23, hvilket betyder, at du tidligst kan bestille afhentning kl. 6 og senest kl. 23.

Hvad koster en Flextur?

Prisen afhænger af den gældende takst i den eller de kommuner der køres i, turens længde og om du har andre med på rejsen. Du betaler altid kun for den direkte tur fra A til B, også selvom der kan forekomme omvejskørsel.

Du kan læse mere om Flextur og se de gældende takster på www.moviatrafik.dk/flextur
Omkring jul og nytår kører Flextur på særlige vilkår.

Hvordan bestiller jeg flextur?

Du bestiller din Flextur online på:
www.movia.flektrafik.dk eller via den gratis Flextrafik app, som du kan hente ned på din telefon. For at du kan bestille kørsel digitalt, skal du først oprette dig som kunde på hjemmesiden eller i appen.

Bestiller du Flextur telefonisk, skal du huske at sige, at du bestiller en Flextur. Vi er nemlig en del af Flextrafik, som også udfører andre typer af kørsel. Ved telefonisk bestilling skal du betale med lige penge til chaufføren ved turens start.

Telefon: 7026 2727

Du skal bestille flextur senest 2 timer før ønsket afgang.

Lønmodtagernes Dyrtidsmidler

Lønmodtagernes Dyrtidsmidler forvalter og udbetaler de såkaldte indefrosne dyrtidsportioner, som staten indbetalte til ATP i tiden 1. september 1977 til 31. august 1979. Du kan som pensionist få udbetalt disse, hvis du er medlem af Lønmodtagernes Dyrtidsfond.

Lønmodtagernes Dyrtidsmidler

LD Medlemsservice

Telefon: 7013 1377



Pas og kørekort

Udstedelse af pas og kørekort foregår ved personlig henvendelse i Borgerservice. I forbindelse med ansøgning om pas skal du udfylde en digital ansøgning på www.borger.dk inden du henvender dig i Borgerservice. Derefter skal du møde op til den aftalte tid i Borgerservice for at få taget fingeraftryk samt afgive underskrift.

Du kan få information om, hvad du skal medbringe ved at gå ind på www.borger.dk eller www.ishoj.dk/pas

Du kan, mod betaling, få taget et foto i Borgerservice. Dette foto kan bruges til pas og kørekort. Borgerservice tager kun foto til pas, kørekort og legitimationskort.

Er du ikke digital, kan du ringe og bestille en tid på 4357 4450.

Har du andre spørgsmål, så kontakt os:

Telefon: 4357 4451 (pas) eller
4357 4452 (kørekort)

Sygesikring og lægevalg

Ved at bruge www.borger.dk kan du finde selvbetjeningsløsninger og informationer, så du ikke behøver at henvende dig personligt i Borgerservice.

Gå på www.borger.dk - brug søgefeltet og skriv fx:

- Sundhedskort (sygesikringsbevis)
- Sygesikringsgruppe
- Valg af læge
- Lægeliste
- Blå EU-sygesikringskort

Har du andre spørgsmål vedr. sundhedskortet eller skift af læge, kan du kontakte os telefonisk.

Telefon: 4357 4458

Spørgsmål vedr. det blå sygesikringskort rettes til Udbetaling Danmark.

Telefon: 7012 8081

Telefonliste

Ishøj Rådhus	4357 7575
Borgerservice	4357 4450
Hjemmeplejen	4357 7706
Omsorgscentrene Kærbo og Torsbo	4357 9600
Aktivitetscentret Kærbo	4357 9604/4357 9605
Træningscentret	6114 6040
Bycenterbus	4357 7186
Ishøj Varmeværk	4357 7660
Akuttefon/Lægevagt efter kl. 16	1813
Brandvæsen/Ambulance	112
Københavns Vestegns Politi	4386 1448
Læger i Ishøj, se side 60	
Døgnapotek, Glostrup	4396 0020
Ishøj Apotek	4357 0000
Ishøj Idræts- og Fritidscenter	4357 4500
Ishøj Svømmehal	4357 7172
Kulturium Bibliotek	4357 7171
Kulturium Musikteater	4354 5511
Fodterapi i Brohuset	2680 8560
Frisør på Kærbo	2219 9602
Udbetaling Danmark	7011 1213
Postnord kundecenter	7070 7030
Movia Kundecenter	7015 7000
DSB	7013 1415