



# Aktivitetstilbud og sundhed i hverdagen

Kvalitetsstandarder 2019



**Halsnæs**  
Kommune



Oplev det rå og autentiske Halsnæs

# Indhold

<b>Kære borger</b>	<b>3</b>
<b>Frivillighed og aktivitetstilbud – vær med!</b>	<b>4</b>
Aktivitetscentre og frivillighuse	5
Foreninger	7
Aftenskoler	8
Andre aktiviteter	10
Borgerinddragelse	12
<b>Sundhed og sygdom i hverdagen</b>	<b>13</b>
Livsstilshold til overvægtige	14
Hjælp til rygestop	14
Forebyggende samtaler om alkohol	15
Lider du af et misbrug, eller kender du nogen, der gør?	15
LÆR AT TACKLE – Selvhjælpskurser til dig, der har psykiske eller fysiske udfordringer	16
Afklarende samtale til dig med kronisk sygdom om relevante sundhedstilbud	16
Rehabilitering	17
KOL-Café	19
Hjælp til dig med demens og din familie	20
Inkontinensklinikken	22
<b>Lovgivning</b>	<b>23</b>
<b>Yderligere information</b>	<b>24</b>



# Kære borger

I Halsnæs Kommune skal alle kunne leve livet – hele livet. Både i den skønne natur og i de nære fællesskaber, hvor vi engagerer os i aktiviteter og mennesker omkring os.

Det gode liv kommer ikke af sig selv. Livet stiller både krav til det enkelte menneske, til lokalsamfundet og til de rammer, som kommunen stiller til rådighed.

Hvis det bliver svært for dig at klare dig selv – f.eks. på grund af sygdom, handicap eller alder, så skal du have den nødvendige støtte, når der er brug for den – ikke når det er for sent. Samtidig skal kommunens økonomi også hænge sammen, og det betyder selvfølgelig, at ressourcerne skal prioriteres.

Dit behov og kommunens muligheder – de to ting skal mødes. Vi løser denne udfordring ved at gå i dialog med dig. Som borger er du ekspert i dit eget liv. Som kommune har vi dygtige fagfolk og et ansvar for prioritering. Derfor har vi udarbejdet syv hæfter, der beskriver de forskellige aktiviteter og tilbud, der findes i kommunen på Sundheds- og Ældreområdet.

Hæfterne beskriver også det politisk fastsatte serviceniveau i Halsnæs Kommune. Det betyder, at du og dine pårørende har mulighed for at blive klædt på til en rigtigt god og målrettet dialog med kommunens fagpersoner. På den måde kan du sammen med f.eks. en visitator, hjemmehjælper, sygeplejerske eller ergoterapeut finde løsninger, der giver mening for dig i hverdagen, og som samtidig passer med de muligheder, kommunen har for at støtte dig.

Du kan finde de syv hæfter på kommunens hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk). Du kan også få et hæfte, som er trykt på papir. Spørg Hjemmeplejen, Visitationen, Plejecentret, Borgerservice og på dit aktivitetscenter eller bibliotek.

Vi håber, at du kan bruge hæfterne, og at de er en hjælp til, at du går aktivt ind i at definere det gode liv for dig.

Det handler om at leve livet – hele livet.

20. december 2018



Thure Lundgaard  
Formand for Udvalget for  
Ældre og Handicappede



Steffen Jensen  
Borgmester



# Frivillighed og aktivitetstilbud – vær med!

*Livet igennem har de fleste mennesker brug for at indgå i gode fællesskaber med andre. Vi har brug for at dyrke vores interesser med ligesindede – og for at opdage nye interesser og fællesskaber, vi kan dykke ned i.*

*I Halsnæs Kommune findes der et væld af foreninger, som du kan blive en del af – uanset hvad dine interesser er, og hvor meget du har lyst til at deltage. Der er foreninger indenfor alt fra stavgang til kunst, bridge, biler, dans, historie, dart mv. Foreningerne drives af frivillige, og der er altid plads til én mere.*

*På aftenskolerne har du mulighed for at dykke ned i emner eller aktiviteter, der interesserer dig – også her er der fokus på socialt samvær i forbindelse med kurserne. Udover aftenskolerne og de mange frivillige foreninger har vi i Halsnæs flere huse, som kommunen driver, hvor de frivillige også spiller en central rolle. Du kan også vælge at blive frivillig i de forskellige foreninger, hvor du kan være med til at gøre en forskel for andre, og hvor din indsats vil blive værdsat.*

*Du kan løbende holde dig orienteret om de forskellige aktiviteter og tilbud, samt eventuelle ændringer, på aktiviteternes hjemmesider.*



# Aktivitetscentre og frivillighuse



## **Paraplyen**

Paraplyen er et aktivitetshus, hvor frivillige medborgere tilbyder aktiviteter til aktive borgere, som er fyldt 60 år. Paraplyen er delt op i to afdelinger: Paraplyen, Hundested og Paraplyen, Frederiksværk. Aktiviteterne du kan deltage i spænder bredt fra motion til musik, sprog, madlavning, IT mv. Paraplyen arrangerer også særlige foredrag, teaterture og ferierejser.

Hvis du har svært ved at komme afsted til aktiviteter, fordi du mangler en at følges med, så kan du gennem Paraplyen få en ledsager. Paraplyen har en gruppe frivillige (60+ årige), der gerne vil tage imod dig. Det kan være til at spise sammen i Paraplyens hyggelige café, følges til motion, eller hvad du måtte have lyst til. Dette tilbud er også til dem, der allerede kommer i Paraplyen, og har behov for en at følges med.

### **Tilgængelighed Frederiksværk**

Der er adgang til hovedhuset via en trappelift – både til underetagen og stueetagen. Der er trapper op til motionsrummet, hvorfor dette desværre endnu ikke er tilgængeligt for kørestolsbrugere.

### **Tilgængelighed Hundested**

Det er tilgængelighed for kørestolsbrugere med ramper og elevator.

### **Kontaktoplysninger Frederiksværk**

Jernbanegade 2, 3300 Frederiksværk  
Telefon 4772 2422  
[www.aktivitetshuset.halsnaes.dk](http://www.aktivitetshuset.halsnaes.dk)

### **Kontaktoplysninger Hundested**

Tømrergade 3, 3390 Hundested

## **Frivilligcenter Halsnæs**

På Skjoldborg findes Frivilligcenteret, der huser mange frivillige, sociale foreninger. Du kan i frivilligcenteret finde foreninger, som har tilbud målrettet ældre, ensomme eller mennesker med handicap. Der er også foreninger, som tilbyder økonomisk rådgivning. Du kan på frivilligcenterets hjemmeside finde de forskellige tilbud og aktiviteter.

### **Tilgængelighed**

Hele Frivilligcenteret er handicapvenligt indrettet.

### **Kontaktoplysninger**

Valseværksstræde 5A, 3300 Frederiksværk  
Telefon 3133 3889  
[lea@frivilligcenter-halsnaes.dk](mailto:lea@frivilligcenter-halsnaes.dk)  
[www.frivilligcenter-halsnaes.dk](http://www.frivilligcenter-halsnaes.dk)



## **Hjerteforeningen**

Hjerteforeningens lokalafdeling i Halsnæs tilbyder en række forskellige aktiviteter, som for eksempel hjertecaféer, vandreture eller hjertemotion.

### **Tilgængelighed**

Variere fra aktivitet til aktivitet. Du kan kontakte lokalforeningen, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden ved de forskellige aktiviteter.

### **Kontaktoplysninger**

Conny Laursen  
bentlau@webspeed.dk  
www.halsnaes.hjerteforeningen.dk

## **Kræftens Bekæmpelse**

Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Halsnæs afholder flere forskellige aktiviteter fordelt over hele året, som eksempelvis foredrag og landsindsamling.

### **Tilgængelighed**

Variere fra aktivitet til aktivitet. Du kan kontakte lokalforeningen, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden ved de forskellige aktiviteter.

### **Kontaktoplysninger**

Lisa Kofod  
kofodlp@hotmail.com  
www.cancer-halsnaes.dk

## **Røde Kors**

Røde Kors' lokalafdeling i Halsnæs tilbyder en række forskellige aktiviteter, som for eksempel strikkeklub (Nørkjerne) og rådgivning. Røde Kors har ligeledes en butik, hvor de sælger genbrugs-tøj.

### **Tilgængelighed**

Variere fra aktivitet til aktivitet. Du kan kontakte lokalforeningen, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden ved de forskellige aktiviteter.

### **Kontaktoplysninger**

Formand, John Nicolaisen  
jonic@rodekors.dk  
www.lokal.rodekors.dk/sw111649.asp

## **Ældre Sagen**

Ældre Sagens lokalafdeling i Halsnæs tilbyder seniorer en lang række aktiviteter, der har til formål at fremme fællesskab og netværk, samt forebygge ensomhed. I Halsnæs findes der to lokalafdelinger: Frederiksværk lokalafdeling og Hundested lokalafdeling.

### **Tilgængelighed**

Variere fra aktivitet til aktivitet. Du kan kontakte lokalforeningen, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden ved de forskellige aktiviteter.

### **Kontaktoplysninger**

Frederiksværk lokalafdeling:  
Formand, Helge Friis Andersen  
Telefon 4774 9393  
edith\_helge@kabelmail.dk

Hundested lokalafdeling:  
Formand, Nancy Rosendahl Viborg  
Telefon 4793 8840  
nancyviborg@gmail.com





## **Spisevenner**

Ældre Sagen ønsker at afhjælpe ensomhed hos ældre borgere i kommunen ved at arrangere fællesspisning. Fællesspisningen foregår i Hundested, hvor en gruppe ældre borgere spiser sammen hver anden fredag i ulige uger kl. 12.30-16. Der vil være to frivillige, der sørger for det praktiske omkring maden, men alle hjælper til i det omfang, de kan. Tilmelding senest 8 dage før på grund af madbestilling. Det koster 75 kr. eksklusiv drikkevarer.

## **Tilgængelighed**

Tilgængeligt med kørestol.

## **Kontaktoplysninger**

Gubben, Nørregade 11, 3390 Hundested  
Tilmelding på Telefon 2838 7318

**Kulturelt Samråd er en paraplyorganisation, som mange af Halsnæs' kulturelle foreninger er medlem af – og de har et godt overblik over, hvilke foreninger der findes. Kulturelt Samråd kan på deres hjemmeside lede dig videre til den forening, der har din interesse. På [www.halsnaeskultur.dk](http://www.halsnaeskultur.dk) kan du finde en liste over alle de kulturelle foreninger, der er medlem af samrådet, samt kontaktoplysninger på disse.**

**Udover kulturelle foreninger findes der også en lang række idrætsforeninger i Halsnæs, hvoraf nogle har særlige aktiviteter rettet mod ældre. Generelt er mange af foreningernes tilbud henvendt til alle aldersgrupper og har mange ældre deltagere. Her kan du bevæge dig sammen med andre og prøve kræfter med forskellige former for træning og motion.**

**Du kan finde en liste over idrætsforeningerne i Halsnæs på [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk). Her kan du også finde en liste over de foreninger, der har særlige tilbud til ældre, samt pjecen 'Bevæg dig i Halsnæs – for borgere over 60 år' om kommunens idrætstilbud til ældre. Du kan desuden finde inspiration til bevægelse på [www.oplevelhalsnaes.dk](http://www.oplevelhalsnaes.dk) – blandt andet i guiden 'Gang i kroppen – motion og bevægelse for dig over 60.'**



# Aftenskoler

**Fællesskabet er centralt i aftenskolernes virke. Her kan du møde andre, der deler dine interesser for arkæologi, håndarbejde eller noget ganske andet, og der er god mulighed for at bygge videre på fællesskabet bagefter. I Halsnæs har vi adskillige aftenskoler.**

## Torup Kulturformidling

Torup Kulturformidling arrangerer debatter, koncerter og foredrag, og udbyder kurser i forskellige bevægelsesfag som for eksempel Qi Gong, Tai Chi og yoga. Hvert år i uge 29 afholdes en Bevægelsesfestival i Torup, hvor der vil være mulighed for at deltage i et bredt repertoire af forskellige bevægelsesformer.

### Tilgængelighed

Variere fra aktivitet til aktivitet. Du kan kontakte Fritidsskoler, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden ved de forskellige aktiviteter.

### Kontaktoplysninger

Telefon 7020 6574  
www.fritidsskoler.dk

## DOF Frederiksværk Fritidsskole

DOF (Dansk Oplysnings Forbund) Frederiksværk Fritidsskole lægger hovedvægten på fag inden for kreativitet og forskellige former for billedkunsthåndværk. Herudover afholdes foredrag hen over sæsonen.

### Tilgængelighed

Variere fra aktivitet til aktivitet. Du kan kontakte Fritidsskoler, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden ved de forskellige aktiviteter.

### Kontaktoplysninger

Telefon 7020 6574  
www.fritidsskoler.dk

## Malerkredsen

Malerkredsen i Hundested danner rammen om kreativ udfoldelse, som for eksempel akrylmaling, akvarel, collage mv., og mødes hver onsdag formiddag i Gubben i Hundested. Et par gange om året tager Malerkredsens medlemmer på kunstflugt.

### Tilgængelighed

Tilgængeligt med kørestol.

### Kontaktoplysninger

Liljevænget 20, 3390 Hundested  
Telefon 4798 1377  
kwallind@gmail.com

## Hundested Aftenskole

Aftenskolen udbyder en bred vifte af kurser inden for bevægelse samt kreative og musiske fag. Desuden afholder aftenskolen fugleaftener, samtale-saloner og debataftener om dokumentarfilm.

### Tilgængelighed

Variere fra aktivitet til aktivitet. Du kan kontakte Hundested Aftenskole, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden ved de forskellige aktiviteter.

### Kontaktoplysninger

Telefon 4794 0606  
www.hundested-aftenskole.dk





### **FOF Nord**

FOF (Folkeligt Oplyningsforbund) Nord udbyder kurser inden for sprog, musik, bevægelse samt kreative fag i lokaler spredt over otte kommuner i Nordsjælland. Aftenskolen arrangerer ligeledes en bred vifte af foredrag samt udflugter til mange seværdigheder på Sjælland.

### **Tilgængelighed**

Variere fra aktivitet til aktivitet. Du kan kontakte FOF Nord, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden ved de forskellige aktiviteter.

### **Kontaktoplysninger**

Telefon 7026 3226  
[www.fof.dk/nord](http://www.fof.dk/nord)

## **Kunstklubben af 1991**

I Kunstklubben af 1991 males malerier med blandt andet akryl- og akvarelmaling, og klubbens medlemmer udstiller deres værker forskellige steder. Herudover tager klubbens medlemmer på forskellige udstillinger for at lade sig inspirere.

### **Kontaktoplysninger**

Telefon 2966 9321  
bli@it.dk

## **LOF**

LOF (Landsdækkende Oplysningsforbund) arrangerer foredrag, oplevelsesture og har et varieret udbud af kurser inden for sprog, IT, musik og bevægelse, for alle i hele Nordsjælland.

### **Tilgængelighed**

Variere fra aktivitet til aktivitet. Du kan kontakte LOF, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden ved de forskellige aktiviteter.

### **Kontaktoplysninger**

Telefon 4926 0288  
www.lofkurser.dk

# **Andre aktiviteter**

## **Svømmehal**

I Frederiksværk Svømmehal kan du tage en svømmetur, nyde varmtvandsbassinet eller slappe af i saunaen. Du kan også blive instrueret i Aquapunktræning. Der er særligt åbent for pensionister hver tirsdag kl. 6-8 og kl. 13-15.

### **Tilgængelighed**

Kontakt Svømmehallen, hvis du ønsker at vide mere om tilgængeligheden.

### **Kontaktoplysninger**

Sportsvej 5C, 3300 Frederiksværk  
Telefon 4772 5307  
idraetshallerne@halsnaes.dk

## **Krolf**

Krolf er en sjov blanding af golf og krocket. Der findes fire frit tilgængelige krolfbaner i Halsnæs Kommune, og du kan gratis låne krolfudstyr i nærheden af alle banerne.

Der findes fire krolfbaner i Halsnæs Kommune på følgende placeringer: Torvet i Frederiksværk, græsplænen foran Frederiksværk Hallen, friluftsscenen ved Hundested Hallen og Hundested Plejecenter.

### **Lån af udstyr**

#### **Frederiksværk Bibliotek**

Udstyret kan lånes ved brug af lånerkort i hele bibliotekets åbningstid.

#### **Frederiksværk og Hundested Hallen**

Udstyret kan lånes af hallens personale.

#### **Hundested Plejecenter**

Udstyret kan lånes af plejecenterets personale.

## **Discgolf**

Discgolf er en sjov version af golf, hvor du kaster specialdesignede frisbees i opsatte stålkurve.

Der findes en frit tilgængelig 9-hullers discgolfbane i Halsnæs Kommune, som du gratis kan benytte.

Discgolfbanen er placeret på Carlsvej i Frederiksværk. Der vil jævnligt placeres nogle discs til fri afbenyttelse i banens træningskurv.

Der findes også en begrænset mængde golfdiscs på Frederiksværk Bibliotek, som du kan låne med almindeligt lånerkort.



## **Biograf**

Hver tirsdag kl. 10 spiller Kosmorama Frederiksværk en aktuel film for 50 kr.

### **Tilgængelighed**

Tilgængeligt med kørestol.

### **Kontaktoplysninger**

Nørregade 10B, 3300 Frederiksværk  
Telefon 4772 0455

Du kan finde programmet på:  
[www.kosmorama.dk](http://www.kosmorama.dk)

## **Bibliotek**

Bibliotekerne i Halsnæs Kommune tilbyder, udover udlån af bøger, også andre tilbud og aktiviteter, som for eksempel retshjælp, strik-kecafé og IT-hjælp.

### **Tilgængelighed**

Tilgængeligt med kørestol.

### **Kontaktoplysninger**

#### **Frederiksværk Bibliotek**

Tovet 41, 3300 Frederiksværk  
Telefon 4778 4100  
[www.bibliotekerne.halsnaes.dk](http://www.bibliotekerne.halsnaes.dk)

#### **Hundested Bibliotek**

Nørregade 61, 3390 Hundested  
Telefon 4793 8070  
[www.bibliotekerne.halsnaes.dk](http://www.bibliotekerne.halsnaes.dk)

# Borgerinddragelse

## **Ældrerådet**

Ældrerådet er talerøret for borgere over 60 år i kommunen. Det er rådets opgave at rådgive Byrådet i spørgsmål, der vedrører hverdagen for kommunens ældre borgere. Ældrerådet er ligeledes formidler af synspunkter mellem borgerne i Halsnæs Kommune og Byrådet.

### **Kontaktoplysninger**

Formand, Poula Thrane  
pthrane@jubii.dk  
Telefon 4776 2096  
www.halsnaes.dk

## **Handicaprådet**

Handicaprådet vejleder Byrådet i Halsnæs Kommune i handicappolitiske spørgsmål, og kan behandle alle lokalpolitiske spørgsmål vedrørende handicappede.

### **Kontaktoplysninger**

Formand, Anna Marie Knudsen  
nussen@mail.tele.dk  
4772 5673  
www.halsnaes.dk



Foto: Halsnæs Kommune



# Sundhed og sygdom i hverdagen

**I Halsnæs Kommune ønsker vi, at sundhed er en naturlig del af hverdagen. Halsnæs' natur er rig på muligheder for udeaktivitet, og for flotte gåture, løb samt cykling på kommunens mange afmærkede spor og stier.**

**I Halsnæs Kommune har vi også tilbud til dig, som vil stoppe med at ryge eller tabe dig. Hvis du har fået en sygdom, kan du få god hjælp og støtte til at leve et godt liv, trods sygdom.**



# Livsstilshold til overvægtige

# Hjælp til rygestop

**En sundere livsstil kan være med til at give dig et større overskud i hverdagen. Ændring af kost- og motionsvaner tager tid, og det kan være rart at blive inspireret af andre, der er i samme situation som en selv. På Livsstilsholdet kan du dele oplevelser, erfaringer og gode idéer. Forløbet består både af træning og undervisning.**

Du kan deltage på livsstilsholdene, hvis du:

- Er overvægtig med en BMI over 25
- Kan få en henvisning fra egen læge
- Bor i kommunen
- Kan deltage i dagtimerne
- Forstår og læser dansk
- Kan indgå i et gruppeforløb.

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).

**Halsnæs Kommune tilbyder gratis rygestopkurser, hvor du sammen med andre rygere mødes med en erfaren rygestoprådgiver, som selv har været ryger. I mødes syv gange over ca. tre måneder, hvor rådgiverne hjælper og støtter dig i dit rygestop.**

Kommunen har gode erfaringer med at afholde kurserne, og 65 procent af dem, som deltager, er røgfrit, når kurset slutter.

Er du i tvivl om, hvorvidt du er helt klar til at stoppe med at ryge, så er det helt naturligt. Sådan er der mange, der har det.

Ring til Rygekonsulenterne og få en snak om kurset og om din rygning. Det er også her, du tilmelder dig. Du er også velkommen til at sende en mail. Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside [www.Halsnaes.dk](http://www.Halsnaes.dk).

---

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan gør du	Pris
<b>Livsstilshold til overvægtige</b>	Kontakt klinisk diætist, Dorte Sonnenborg Telefon 5115 0654 <a href="mailto:dorts@halsnaes.dk">dorts@halsnaes.dk</a>	Ingen egenbetaling.
<b>Hjælp til rygestop</b>	Kontakt Rygestopkonsulenterne Telefon 7028 1020 <a href="mailto:halsnaes@rygestopkonsulenterne.dk">halsnaes@rygestopkonsulenterne.dk</a>	Ingen egenbetaling.

---



# Forebyggende samtale om alkoholvaner

# Lider du af et misbrug, eller kender du nogen, der gør?

**Halsnæs Kommune – Sundhedsafdelingen tilbyder alle over 18 år en gratis og fortrolig samtale om alkoholvaner.**

Samtalen er for dig som:

- Gør dig tanker om, hvorvidt dit alkoholforbrug er for stort
- Overvejer at ændre vaner og ønsker redskaber hertil
- Ønsker mere viden om, hvordan alkohol kan påvirke din krop og dagligdag
- Ønsker at få mere kontrol over, hvor ofte/meget alkohol du drikker
- Har oplevet, at dine venner, kollegaer, nærmeste eller andre fortæller eller blot hentyder til, at du drikker for meget

Kan du nikke genkendende til et eller flere af ovenstående punkter, kan det være en god idé at tage en åben og fortrolig snak med vores sundhedskonsulent. I samtalen med sundhedskonsulenten får du hjælp, støtte og sparring til at komme i mål med dine ønsker.



**Alkohol- og Stofrådgivningen i Halsnæs Kommune er et gratis tilbud til alle, som har brug for rådgivning eller behandling i forbindelse med eget forbrug af alkohol eller stoffer. Du kan også henvende dig, hvis du er pårørende eller ven til en person, hvor du er bekymret for vedkommendes forbrug af alkohol eller stoffer.**

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).

## Praktiske informationer

Tilbud	Sådan søger du	Pris
<b>Forebyggende samtaler om alkoholvaner Der er ikke tale om misbrugsbehandling</b>	Vil du bestille tid, eller er du interesseret i At høre mere om samtalen, kan du kontakte sundhedskonsulent Kirsten Müller på telefon 4778 4358, mobil 2035 0168 eller mail <a href="mailto:kimu@halsnaes.dk">kimu@halsnaes.dk</a> . Du har mulighed for tre individuelle samtaler á 30-45 minutter. Derudover er der tilbud om opfølgning via tre telefonsamtaler.	Ingen egenbetaling.
<b>Hjælp til misbrug, misbrugsbehandling</b>	Du kan møde op uden at have bestilt tid i forvejen: Mandag og tirsdag: Kl. 10-12, onsdag: Kl. 16-18, torsdag og fredag: Kl. 10-12 Når du møder op, kan du få en kort rådgivningssamtale med det samme, hvis du ønsker det. Du kan ringe anonymt på telefon 4793 0329: Mandag og tirsdag: Kl. 08-12, onsdag: Kl. 16-18, torsdag og fredag: Kl. 08-12	Ingen egenbetaling.



# LÆR AT TACKLE – Selvhjælpskurser

# Afklarende samtale til dig med kronisk sygdom

## **LÆR AT TACKLE – Selvhjælpskurser til dig, der har psykiske eller fysiske udfordringer.**

Ønsker du at blive bedre til at håndtere langvarig sygdom, kroniske smerter, angst og depression, eller er du pårørende, kan du deltage i et eller flere af kommunens LÆR AT TACKLE-kurser.

Der udbydes følgende kurser:

- LÆR AT TACKLE angst og depression
- LÆR AT TACKLE angst og depression, som onlinekursus
- LÆR AT TACKLE angst og depression for unge mellem 15-25 år.
- LÆR AT TACKLE job og sygdom
- LÆR AT TACKLE kroniske smerter
- LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende
- LÆR AT TACKLE kronisk sygdom.

På kurserne får du inspiration til, hvordan du kan håndtere udfordringer og problemer i en hverdag med langvarig sygdom, både din egen eller din pårørendes sygdom. Instruktørerne har selv haft langvarig sygdom tæt inde på livet, så de har derfor haft udfordringer, som kan minde om dine.

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk) eller [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info).

## **Tilbud om en afklarende samtale til dig med kronisk sygdom. Ved samtalen afklares din sundheds- og sygdomsmæssige udfordringer.**

Du får vejledning og rådgivning. Ved behov tilrettelægges et individuelt tilpasset forløb, som forbedrer dit fysiske og /eller psykiske helbred.

Få eventuelt en henvisning til den afklarende samtale fra din egen læge. På den måde kan den sundhedsfaglige person modtage information om fx din KOL eller diabetes.

### **Praktiske informationer**

<b>Tilbud</b>	<b>Sådan gør du</b>	<b>Pris</b>
<b>LÆR AT TACKLE – Selvhjælpskurser</b>	Kontakt sundhedskonsulent, Kirsten Müller Telefon 4778 4358 eller 2035 0168 <a href="mailto:kimu@halsnaes.dk">kimu@halsnaes.dk</a> Kurserne kræver ikke henvisning fra egen læge.	Ingen egenbetaling.
<b>Afklarende samtale til dig med kronisk sygdom</b>	Du kan ringe til sygeplejersken på telefon: 2963 3239 – mandag-fredag fra kl. 10-13.	Ingen egenbetaling.

# Rehabilitering

## – hjælp til at opnå et selvstændigt og meningsfuldt liv gennem træning og undervisning

### Hvad er rehabilitering?

**I Halsnæs Kommune ønsker vi at øge din selvstændighed, og at støtte dig i at være selvhjulpent længst muligt. Vi ønsker derfor sammen med dig at fastholde, genvinde og opøve dine færdigheder, så du kan leve det liv, du ønsker.**

Rehabilitering bliver brugt på mange forskellige måder i Halsnæs Kommune. Overordnet betyder rehabilitering at vende tilbage til noget, du kunne tidligere, eller at udvikle dine evner og færdigheder. Rehabilitering kan også handle om at forsinke en fremadskridende sygdom eller tilstand, der uden indsats ellers ville have udviklet sig hurtigere. Rehabilitering drejer sig om, at du er herre eller frue i dit eget liv, og at du kan leve livet – hele livet.

Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem dig, dine pårørende og fagfolk. Et rehabiliteringsforløb starter med, at du sammen med en fagperson, og eventuelt dine pårørende, sætter kort- og langsigtede mål for dit rehabiliteringsforløb. Målet tager udgangspunkt i din livssituation, og det du oplever som meningsfuldt. Ud fra dine mål vil fagpersonen i samarbejde med dig udarbejde en plan for dit forløb. Fagpersonen vil igennem hele forløbet støtte og rådgive dig i forhold til, hvordan du kan nå dit opsatte mål. Der vil til slut i samarbejde med dig blive evalueret på dit forløb.

### Lær at mestre livet med en kronisk sygdom: KOL, Type 2 Diabetes og Hjertekar-sygdom

Ønsker du en bedre forståelse af din sygdom og at øge din livskvalitet, tilbyder Halsnæs Kommune et individuelt tilrettelagt rehabiliteringsforløb, som består af både undervisning og træning. Inden forløbet sættes i gang, afholder vi en ind-

ledende samtale med dig om dine behov. Dine pårørende kan deltage i dele af forløbet sammen med dig. Egen læge eller hospital kan henvise dig til tilbuddet.

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).

### Type 2 Diabetes – Digital patientuddannelse

Har du som diabetiker ikke mulighed for at deltage på et rehabiliteringsforløb, er den digitale patientuddannelse måske relevant for dig. I den digitale patientuddannelse kan du hente inspiration og vejledning, når det passer dig. Inden forløbet afholdes en individuel startsamtale for at få dig godt i gang.

For at deltage kræver det, at du er en habil bruger af it og har en computer, tablet eller en smartphone med internetadgang.

Læs mere om tilbuddet på [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).

### Kræftrehabilitering

Ønsker du støtte til at håndtere din kræftsygdom eller følgerne heraf, kan du gennem kommunens kræftrehabiliteringstilbud styrke eller genvinde din kontrol og handlekraft.

Forløbet består af et kursusforløb samt et træningsforløb for dig, som har behov for dette. Dine pårørende kan deltage sammen med dig på 4. dagen af det 4 dages kursusforløb.

Tilbuddet tilrettelægges i et tæt samarbejde mellem Halsnæs Kommune og Frederikssund Kommune samt Kræftens Bekæmpelses Rådgivningscenter i Hillerød og Lokalforeningerne i henholdsvis Halsnæs og Frederikssund.



Egen læge kan henvise dig til rehabiliteringstilbuddet.

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).

### **Hjerneskaderehabilitering**

En erhvervet hjerneskade er ikke medfødt, men kan opstå ved traume eller sygdom for eksempel en hjerneblødning eller en blodprop i hjernen.

Har du en erhvervet hjerneskade, eller er du pårørende til en person med erhvervet hjerneskade, så tilbyder Halsnæs Kommunes hjerneskadekoordinator støtte til dig og dine pårørende.

Hjerneskadekoordinatoren hjælper til at sikre sammenhæng i dit forløb mellem hospitalet, praktiserende læge, specialiserede neurorehabiliteringstilbud og i forhold til aktuelle fagpersoner i kommunen, du er i kontakt med i dit forløb. Hjerneskadekoordinatoren hjælper med information i forhold til relevante rehabiliteringstilbud, og yder råd og vejledning, for at du kan opnå et selvstændigt og meningsfuldt liv.

Hjerneskadekoordinatoren sørger for, sammen med dig, at der er sammenhæng i dit forløb, så du oplever, at det giver mening for dig i din aktuelle situation.

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).

### **Praktiske informationer**

<b>Tilbud</b>	<b>Sådan gør du</b>	<b>Pris og tilgængelighed</b>
<b>Lær at mestre livet med en kronisk sygdom: KOL, type 2 diabetes og hjertekar-sygdom.</b>	Forløbskoordinator, fysioterapeut Kinna Olsen Telefon 6124 5527 onsdage kl. 10-15	Ingen egenbetaling. Handicapadgang.
	Forløbskoordinator, sygeplejerske Veronika Damkilde Telefon 2941 5488 onsdage kl. 12-15	
<b>Kræftrehabilitering</b>	Rehabiliteringskoordinator, Karna Vinther kamv@halsnaes.dk Telefon 2916 1667	Ingen egenbetaling. Handicapadgang.
<b>Hjerneskaderehabilitering</b>	Hjerneskadekoordinator, Lena Juul Pedersen Telefon 4778 4326 / 3069 1357 Telefontid mellem kl. 8-15.	Ingen egenbetaling. Handicapadgang.
<b>Type 2 Diabetes – Digital patientuddannelse</b>	Diætist Signe Rømer Juul Sirju@halsnaes.dk Telefon 2798 3720	Ingen egenbetaling. Handicapadgang.

# KOL-Café

## **KOL-Caféerne er for dig med KOL, dine pårørende og andre med interesse i KOL.**

I KOL-cafeen kan du møde andre med KOL. Til hvert møde bliver der holdt oplæg om et tema. Oplægsholderen er en vidensperson eller fagprofessionel på området. Eksempler på temaer, som tidligere har været taget op på KOL-caféerne:

- Udfordringer, tab og muligheder, når KOL forværres ved en psykolog
- Når sygdommen forværres oplæg ved en overlæge
- Sorg og KOL ved en præst
- Ensomhed og KOL ved en sygeplejerske
- Intimitet og KOL ved en sexolog.

Formålet med KOL-caféen er at give dig:

- Mulighed for socialt samvær med andre, som har KOL
- Mere viden om KOL
- Viden om dine muligheder i din kommune, hos din læge og på hospitalet
- Fokus på det væsentlige ved fysisk aktivitet.

Læs mere om tilbuddet på Halsnæs Kommunes hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).



Foto: Halsnæs Kommune

### **Praktiske informationer**

<b>Tilbud</b>	<b>Sådan gør du</b>	<b>Pris og tilgængelighed</b>
<b>KOL-café</b>	KOL-caféerne annonceres bl.a. i Halsnæs Avis og afholdes i et samarbejde mellem Nordsjællands Hospital, Frederikssund Kommune og Halsnæs Kommune. Møderne afholdes på skift de tre steder.	Ingen egenbetaling, Handicapadgang.

# Hjælp til dig med demens og din familie



**Hvis du har fået en demensdiagnose, er der en række tilbud, du kan benytte dig af i Halsnæs Kommune. Du kan blandt andet få hjælp og vejledning fra en demenskonsulent eller en forløbskoordinator til at skabe sammenhæng, så indsatsen fra hospital, egen læge og kommunen er sammenhængende og koordineret gennem hele sygdomsforløbet.**

## Demenscafé

Demenscaféen er et tilbud til dig med hukommelsesproblemer eller med en demenssygdom. Du kan komme alene eller sammen med dit netværk. Kommunens demenskonsulenter vil være til stede, og kan svare på spørgsmål. Formålet med caféen er samvær med ligesindede.

## Dagtilbud i Solskinsforeningen

Solskinsforeningen er et dagtilbud for voksne med behov for fysisk, psykisk eller social stimulering, og for pårørende, som har brug for aflastning. Du kan læse mere om Aktivitet og Solskinsforeningen i hæftet 'Rehabilitering, træning og genoptræning'. Du kan finde hæftet på kommunens hjemmeside [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).

## Pårørendegruppe

I en pårørendegruppe kan dine pårørende få mulighed for at dele deres oplevelser og følelser med andre, der er i samme situation. Pårørendegruppen mødes 1 til 2 gange om måneden, og det er en demenskonsulent, som afholder møderne.

## GPS

I forbindelse med demenssygdom kan der opstå problemer med at orientere sig. Har du fået stillet en demensdiagnose, og bor i eget hjem, er det muligt at søge om en GPS i Visitationen.

## Demensaflastning

Den midlertidige døgnplads, Rosen modtager borgere med en svær demenssygdom, der på grund af udadreagerende adfærd og som er dørsøgende, ikke kan rummes i deres nuværende bolig. Under opholdet vil der være fokus på den enkeltes identitet, behov og livshistorie. Visionen er at gøre det værdige liv muligt for mennesker med en svær demenslidelse.



---

### **Praktiske informationer**

---

<b>Tilbud</b>	<b>Sådan gør du</b>	<b>Pris</b>
<b>Demenskonsulent</b>	Kontakt demenskonsulenterne Telefon 4778 4341 Træffes mandag til torsdag mellem kl. 8 og 15.30, og fredag mellem kl. 8 og 12.	Ingen egenbetaling.
<b>Demenscafé</b>	Karl-E café, Nørregade 22 E, 3300 Frederiksværk Caféen i Frederiksværk afholdes sidste tirsdag hver måned kl. 13.30 til kl. 15.30.	Det er gratis at komme i caféen, og det kræver ikke tilmelding.
<b>Aktivitet og Solskinsforeningen</b>	Kontakt Aktivitet og Solskinsforeningen Telefon 4021 6365 sundhed@halsnaes.dk	Egenbetaling. Det koster ca. 20 kr. pr dag.
<b>Pårørendegruppe</b>	Kontakt demenskonsulenterne Telefon 4778 4341 Træffes mandag til torsdag mellem kl. 8 og 15.30, og fredag mellem kl. 8 og 12.	Ingen egenbetaling.
<b>GPS</b>	Kontakt Visitationen Telefon 4778 4000 sundhed@halsnaes.dk	Ingen egenbetaling.
<b>Demensaflastning Rosen: Midlertidig døgnplads</b>	Kontakt Visitationen Telefon 4778 4344 sundhed@halsnaes.dk	Du betaler en fast døgnpris. Prisen reguleres hvert år.  Prisen dækker over kost, leje af sengelinned, vask af privat tøj og rengøringsartikler.

---

# Inkontinensklubben



***Inkontinensklubben er et tilbud til dig, som oplever vandladnings- og afføringsproblemer. Inkontinens er enhver form for ufrivillig vandladning eller afføring.***

Inkontinensklubben i Halsnæs, kan hjælpe dig med råd, vejledning, udredning og hjælpemidler.

Hver onsdag sidder to sygeplejefaglige medarbejdere klar til at besvare dine spørgsmål, og du har mulighed for at aftale en mødetid i klubben.

Hjælpen er gratis, og kræver ikke henvisning fra din læge.

---

## ***Praktiske informationer***

<b>Tilbud</b>	<b>Sådan gør du</b>	<b>Pris og tilgængelighed</b>
<b><i>Inkontinensklubben</i></b>	Telefon 2941 5977. Telefontid hver onsdag fra kl. 9-12.	Ingen egenbetaling.

---



Ved anmodning om	Hvilke paragraffer	Du kontaktes af de forebyggende medarbejdere
<b>Forebyggende hjemmebesøg</b>	Lov om Social Service § 79 a	<p>Når du er fyldt 80 år, tilbydes du et årligt forebyggende hjemmebesøg.</p> <p>Når du fylder 75 år, tilbydes du et forebyggende hjemmebesøg.</p> <p>Ved behov tilbydes borgere i alderen 65 år til 79 år, som er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne, forebyggende hjemmebesøg.</p>

# Yderligere information



Du kan finde yderligere information på Halsnæs kommunens hjemmeside, [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).

Det er nu muligt at følge med i de oplysninger, som kommunen har registreret om dig på 'Den kommunale sundhedsportal', og du kan på sundhedsportalen give kommunen en besked. Du finder 'Den kommunale sundhedsportal' på [www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk).

På hjemmesiden kan du også finde de øvrige hæfter. Du kan også få et hæfte, som er trykt på papir. Spørg Hjemmeplejen, Visitationen, Plejecentret, Borgerservice eller på dit bibliotek.



**Halsnæs Kommune**  
Rådhuspladsen 1  
3300 Frederiksværk  
Telefon 4778 4000  
mail@halsnaes.dk  
www.halsnaes.dk

PART OF  
**GREATER  
COPENHAGEN**