

I området findes der flere forskellige muligheder for at være med i et fællesskab



Ensomhed kan ramme alle, i alle aldre og i mange situationer i livet. Det kan være, at du har mistet din samlever, er gået på pension eller er flyttet til en ny by og har mistet kontakten med dit netværk. I sådanne situationer er det vigtigt at bryde ensomheden.

Kontaktrådet vil gerne formidle kontakten til en af områdets mange foreninger.

Lem-Vejby Seniorer

Lihme Pensionistforening

Rødding-Ramsing Pensionistforening

Ældresagen

## Kontaktrådets medlemmer

Hanne Nielsen (formand)  
Præstegårdsmarken 8, Lem 7860 Spøttrup  
Tlf. 23936860 - Mail: [hannenielsenlem@gmail.com](mailto:hannenielsenlem@gmail.com)

Birthe Falkenberg (næstformand)  
Vesterbrogade 36, Lem, 7860 Spøttrup  
Tlf. 23980747  
Mail: [birthe\\_falkenberg@hotmail.com](mailto:birthe_falkenberg@hotmail.com)

Grethe Nielsen (kasserer)  
Fyrre Allé 8, Ramsing 7860 Spøttrup  
Tlf. 24797415 - Mail: [danoggrethe@mail.dk](mailto:danoggrethe@mail.dk)

Søren Tanderup  
V. Hærup Strandvej 20, Lihme 7860 Spøttrup  
Tlf. 23830674 - Mail: [sorentanderup@gmail.com](mailto:sorentanderup@gmail.com)

Nanna Grundvad  
Præstegårdsmarken 85 F, Lem 7860 Spøttrup  
Tlf. 30285435 - Mail: [nannagrundvad@gmail.com](mailto:nannagrundvad@gmail.com)

Birte Hald  
Ålbækvej 24, Lihme 7860 Spøttrup  
Tlf. 97560239 - 61670239 Mail: [birtehald@live.dk](mailto:birtehald@live.dk)

Lene Munk  
Ringvej 26, Lem 7860 Spøttrup  
Tlf. 97568419 - Mail: [lemu@skivekommune.dk](mailto:lemu@skivekommune.dk)

Suppleant Kirsten Østergaard  
Rønne Alle 1, Ramsing 7860 Spøttrup  
Tlf. 31901525 - Mail: [kigaard45@gmail.com](mailto:kigaard45@gmail.com)

Suppleant Niels Brøndum  
Ålbækparken 141, Lihme 7860 Spøttrup  
Tlf. 22796373 - Mail: [niels@brondums.net](mailto:niels@brondums.net)



# Kontaktrådet

2019

Lem

Vejby

Håsum

Ramsing

Lihme



## Kontaktrådets formål er:

> At bidrage til at styrke de ældres livskvalitet gennem dialog med de ældre i lokalområdet om deres ressourcer, ønsker og behov.

> At samarbejde med lokale frivillige og foreninger om initiativer til gavn for de ældre, herunder formidle kontakt mellem ældre, frivillige og foreninger.

> At medvirke til en dialog mellem henholdsvis brugere/pårørende og ledere/medarbejdere på ældrecentre og i hjemmeplejen om tilrettelæggelsen af den kommunale service.

> At indgå i dialog med Ældrerådet om de ældres forhold i lokalområdet og i kommunen som helhed.

> At medvirke i en dialog med byråd og forvaltning.

Har du en god idé hører vi gerne fra dig.



## Eksempler på hvad vi arrangerer

**Besøg vores pc-hjælpecafé på Lem Ældrecenter**

Her kan du komme og få hjælp, hvis du er kørt fast og gerne vil hjælpes videre.

Der er åbent den første og den tredje tirsdag i hver måned *kl. 9.00 -11.00.*

Kom uanset, hvad du har af problemer. Vi hjælper gerne.

Husk dine koder til de forskellige programmer (nem ID). Vi er meget diskrete og røber ikke, hvad vi får kendskab til.



**I samarbejde med kontaktrådene fra Balling og Rødding arrangeres i vinterhalvåret søndagshygge på Spøttrup Kro. Du kan blive hentet på din bopæl. Se opslag til efteråret**

## Vi kan for eksempel

formidle hjælp til

**Gåture med gangbesværede og kørestolsbrugere**

**Ønske om besøgsven**

**Mandespiseklub**

**Snak om gamle dage**

**Ledsager til læge m.m.**

**Oprettelse af telefonkæde**

**Hjemmegymnastik/træning**

Der kan være meget andet.

Vi vil rigtig gerne høre fra dig.