



Nyhedsbrev

Frivillig Samråd Mors

Nyhedsbrev 1, feb. 2015

I dette nummer:

TEAMTVILLING	1
Skovcafé for mennesker med hukommelsesbesvær 3 nye grupper i Skovparken samt Børns Voksen	2
Morsø venner—syriske mænd på. Kan en bold gøre underværker?	3
Køkkensnak—holde gryden i kog	4
Kort & godt Jobannoncer	5



TEAMTVILLING.DK
WE RUN TOGETHER

På Mors

lørdag d. 28. februar 2015

Vi glæder os til "jernviljens dag" lørdag d. 28. februar i Nykøbing, hvor Steen og Peder fra Team Tvilling vil komme og holde gratis foredrag kl. 10, på Musikværket i Nykøbing. Alle er velkomne.

Kl. 13. er der "jernviljeløb" 3 km rundt i Nykøbing. Alle kan deltage. Der er start og slut på Kirketorget i Nykøbing.

"For første gang mærkede jeg, at være den person, jeg ser mig selv som: En almindelig deltager fremfor "en af dem i kørestol."

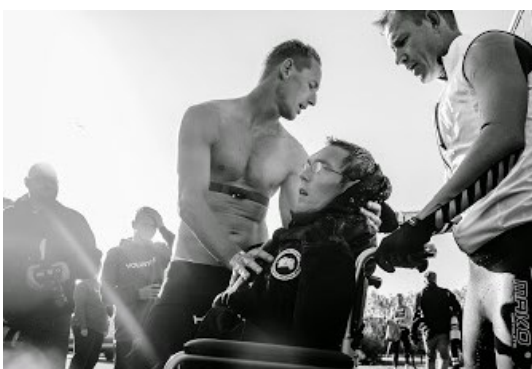
Sten og Peder tager 5 løbevogne med, så flere kan være med til løbet. Løbet startes kl. 13.15 af Viceborgmester Mikael Dahlgård, som også deltager i løbet. Der er fælles-opvarmning på Kirketorget kl. 13.

Arrangør er Morsø Kommune, Social & Sundhed og Løbeklubben Pinen & Plagen.



Morsø Kommune
Social & Sundhed

Vi løber fra
Pinen & Plagen



Program:

Kl. 10.00 **Gratis** foredrag med **TEAMTVILLING** på Musikværket i Nykøbing.

Alle er velkommen

Kl. 13.00 **Jernviljeløb** 3 km rundt i Nykøbing. Alle kan deltage. Opvarmning, start og slut på Kirketorget i Nykøbing.

Tilmelding på www.jernviljeløbet.dk



For dig med hukommelsesbesvær

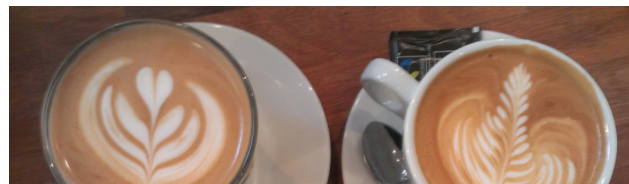
Skovcaféen – et tilbud til dig der har hukommelsesbesvær og din ægtefælle, er ved at tage form.

Det er Ældre Sagen og Røde Kors, der i samarbejde med Demenskoordinator Malene Dahlgaard og Frivillighedskoordinator, Charlotte Kristensen er initiativtager til dette. Det forventes at Skovcaféen kører tirsdag i ulige uger fra kl. 14 – 16 på Skovparken. Første gang er sat til tirsdag d. 17. marts.

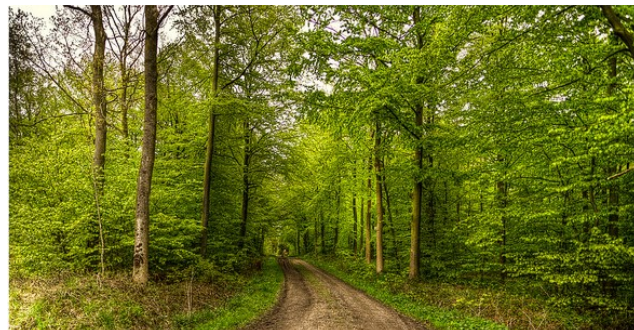
De 3 frivillig der står for caféen er Solvej Bæk fra Øster Jølby, Anne Marie Thøgersen fra Flade og Britta Sørensen fra Bjergby. De 3 kvinder har sammen med Malene Dahlgaard, mod på at starte caféen op.

I løbet af Februar vil der blive lavet materiale, program og samarbejdsaftale med kommunen.

Hvis du har spørgsmål til Skovcaféen, er du velkommen til at kontakte demenskoordinator, Malene Dahlgaard på: 99 70 63 52.



Skovcaféen



Billede: Hold øje med Skovcaféens materiale og program. Det vil kunne fås på biblioteket, på Skovparken og ved at tage kontakt til Demenskoordinatoren.



Velkommen til 4 nye medlemmer i



Nørkleklubben har et socialt sigte og er for kvinder og mænd på Mors, I Thy og Salling. Strik og socialt samvær er de bærende elementer. "Vi kan da godt bruge mænd, hvis de kan strikke. Men lige nu er vi kun kvinder. Udtaler Birgit Bovbjerg, der var med til at starte klubben i 2013. Det der bliver strikke går til de fattige i Rumænien. Alderspræsidenten er på 86, og den yngste er frisk Vi nyder vores pensionisttilværelse, og er i bund og grund glade og positive piger, selvom vi er lidt oppe alderen. Vi vil det her gode formål.

MORS Mandagsklub er nærmest et kreativt værksted for kvinder. Tidligere holdte de til på det nu lukkede AOF. Nu slår de deres knuder og binder deres bånd i Skovparken. Hvor de allerede spreder liv og glæde.

Velkommen til:

Til FU-møde tirsdag d. 3. februar blev både Nørkleklubben og MORS Mandagsklub en del af Frivilligt Samråd. Begge de to grupper bruger Skovparken mandage, fra kl. 14.00 — 16.30.

LungePatient.dk er en patientforening, der har til formål at hjælpe lungehandicappede. Samtidig lægger vi stor vægt på at forebygge, at flere mennesker rammes af en lungesygdom.

Foreningen består af 14 lokalafdelinger, der ejer og driver i alt 21 feriehus. Lungepatient.dk og Danmarks Lungeforening, som allerede er en del af Frivilligt Samråd, vil gerne samarbejde—men begge være repræsenteret på Mors.

"Min voksenven er det bedste, min mor nogensinde har givet mig".

Alt for mange børn har alt for lidt voksenkontakt på grund af skilsmisse, dødsfald eller sygdom og handicaps i familien. Vi skaber venskaber, som gør en positiv livsvarig forskel for disse børn. Børns Voksenvenner består af en samlende landsforening samt mere end 40 lokalforeninger fordelt over hele Danmark.

Børns voksenvenner er en a-politisk og ikke-religiøs forening med fokus på frivilligt, lokalt græsrodsarbejde



Venner for Mors

Billede: FV. Hossin, Ebrahim, Sipan, Mohamed, Khaled. Tekst af: Birgit Morthorst

VENNER for Mors er sidste tiltag fra Samklang. 5 syriske mænd udgør kernegruppe, og du og din forening kan få glæde af deres kræfter og virketrang.

VENNER for Mors vil gerne hjælpe med frivillig praktisk arbejde. Det helt centrale er, at de arbejder sammen med og ikke for en forening eller et tiltag.

Når I vil bruge **VENNER for Mors**, laver I altså det der skal gøres, sammen. Så om der er borde der skal sættes op eller dækkes, så er det en team-opgave. Her er det også dialogen og kendskabet der er vigtig. De gæve gutter skal hentes på Perlen og følges derhen, hvor ting skal ske.

Du kan bestille og gøre brug af **VENNER for Mors** fredag—mandag og tirsdag, onsdag og torsdag efter kl. 15—da de går på sprogskole.

Gutterne har selv valgt navnet: **VENNER for Mors!** Så brug dem og lad os sammen gøre Mors rigere.

KAN EN BOLD GØRE UNDERVÆRKER?



Hvis man kigger ind i gymnastiksalen på Dueholmskolen en tirsdag mellem kl 16 og 17 kan være tilbøjelig til at svare ja. Personer fra 65 – 75 år løber rundt efter en bold og glemmer helt, at de har parkinson.

Vi havde på et kursus på Strandgården opdaget glæden ved at løbe efter en bold, og en bevægelighed, som vi jo ofte savner

Ved forespørgsel hos Morsø kommune om et lokale til at dyrke lidt motion, fik vi (Parkinsonklubben) straks stillet gymnastiksalen til rådighed (gratis)

Først troede vi, at det var en slags volleyball med en blød bold eller ballon, der var det

bedste, siden har vi hver især fundet det, vi bedst kan lide: badminton- det behøver ikke at være med net, bare bolden er i gang, tennis med bløde bolde, evt. op af en væg, så kan du også spille alene, eller forsøg på at spille en bold uden om forhindringer med foden. Der gælder ingen regler, blot du har det sjovt. Vi er 6-8 personer hver gang, pårørende deltager også somme tider. Vi kan nemt være flere.

Der er ingen træner, vi følger forslagene fra de enkelte.

Prøv det!

Tekst og billede af: Margrethe Hansen, Parkinsonforeningen



Morsøklubben

Forskellige former for motion hver tirsdag kl 16-17 dog ikke i skoleferier, Gymnastiksalen Dueholmskolen (Gratis)

Hyggemøder d 4.2, d 4.3, d 1.4, d. 6.5 kl 14.30-16 i Skovparken Østergade 37 (Gratis)

Køkkensnak

Her har Ekstrabladet IKKE været på besøg. Ærgerligt – for så ville de være nødt til at skrive den POSITIVE historie om mad til borgerne fra Centralkøkkenet Skovparken i Morsø Kommune.

Her har 13 medarbejdere under ledelse af økonoma Lisbeth Pedersen deres daglige arbejde. I alle afdelinger af køkkenet foregår arbejdet med et smil, som vidner om gode arbejdsforhold. Hvis man kan tale om hygge i et storkøkken, så er det den oplevelse man får som besøgende. Alle medarbejdere har indflydelse på eget arbejde, og kan stille forslag til ændringer, som kan forbedre den måde der arbejdes på, og den måde råvarerne anvendes.

Når maden ringes ud til borgere og spisesteder er det med deltagelse af medarbejdere fra Skovparken. På den måde sikres den direkte kontakt mellem bruger og køkken.

Fremvisningen af de færdigpakkede bakker, klar til at blive kørt ud, får tænderne til at løbe i vand. Der er farver på, og det ser indbydende ud. Undertegnede fik aftensmaden med hjem, og vil hermed gerne sige "Tak for mad." til Skovparken, for græske frikadeller, paprikasovs, kartofler og grøntsags mix. Efter de første par minutter i mikroovnen bredte sig en dejlig duft i mit køkken, og hvor så det indbydende ud på tallerkenen. Jeg kunne ikke ha` lavet det bedre selv.

Du kan læse om Morsø Kommunes Mad og Måltidsplan i hæftet "Appetit på Livet." Et flot skrift, som med billeder og tekst fortæller om bestræbelserne, for at yde den bedst mulige indsats for sund og nærende kost, til de borgere på Mors, som gør brug af kommunens tilbud.

I Skovparken laves 3.700 til 3.800 middagsportioner hver uge året rundt, heraf er 35 til 40 % mad, som er tilpasset den enkelte borger, som har brug for en særlig kost, for f.eks. at komme til kræfter efter sygdom. Således fremstilles også særlig protein mad/drikke.



Travlhed på kontoret: FV. Lisbeth Pedersen, Åse Rokkjær, og Kenneth Pedersen.

Der er 300 hjemmeboende og 32 centre, leve & bo miljøer og caféer, som modtager mad fra Skovparkens produktionskøkken, som i 2011 blev ombygget og moderniseret for ca. 7 millioner kroner. Der er således en stor velvilje og politisk opmærksomhed på området.

Jeg håber, at jeg længe endnu vil være i stand til selv at lave mad – men skulle det komme dertil, at jeg ikke kan – vil jeg med glæde modtage mad fra Skovparkens Centralkøkken.

Der arbejdes i køkkenet. FV. Helle Øgaard, Birgit Pedersen og Ketty Kjærulf.



Råvarer skal hentes fra lageret. FV. Laila Kristensen



LEV Morsøkommunekreds afholder offentligt debatmøde

onsdag den **25. februar kl. 19.00** i De Frivilliges Mødelokaler i Skovparken, Østergade i Nykøbing Mors.



Debatmødet tager udgangspunkt i emner såsom nedskæringer på det sociale område, udsatte og handicappedes vilkår i Morsø Kommune mm. Michael Dahlgaard (1. viceborgmester (D) og formand for Det Sociale Udvalg i Morsø Kommune), kommer med et indlæg med udgangspunkt i nævnte emner. Morsø kommunes nye idrætskoordinator: Mette Boel Christensen, som skal arbejde med udsatte og handicappede, vil komme for at fortælle om intentionerne bag dette.

Alle er meget velkomne. Der serveres kaffe/the og kage.

For yderligere oplysninger kan Villy Lauridsen fra LEVs bestyrelse kontaktes: 40 33 59 61.

Nykøbing Kirke arrangerer:

En farvepalet af musik og sang i Nykøbing Kirke d 14 april 2015 kl. 11.00

Koncert for øens plejehjem og institutioner og andre interesserede.

Medvirkende og arrangør er organist Birgitte Bonde.

Der vil også være andre musikere og sangere der bidrager til, at gøre dette arrangement til en oplevelse.

Alle er velkomne.

AA har 15 år på Mors.

Anonyme Alkoholikere er et fællesskab af mænd og kvinder, der deler erfaring, styrke og håb, for at kunne løse deres fælles problem, og derigennem hjælpe andre til at komme sig af alkoholisme.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at drikke.

Der betales intet kontingent. Har du brug for en snak om alkohol misbrug eller har du spørgsmål så kontakt AA-hotline (8:00 24:00) på 7010 1224 eller send en mail til: kontakt@anonyme-alkoholikere.dk

Eller kom til møde på "Skovparken" Østergade 37, Nykøbing Mors – vi holder møde hver torsdag kl. 19:30 – og du er sikker på at blive hilst velkommen.



Jobannoncer

Er **du** en natteravn - og vil du være med til at gøre en stor forskel for et tryggere samfund for vores unge i natten?

Ring til Susanne Lykke Baun på: 40 81 52 83



Du kan blive kørestoleskubber eller tandemcyklist på et af øens plejecentre. Ring på 21 18 22 06



Lav samkørsel til "Gå i gang om mandagen". En skøn kvinde, som bor i Fårupparken vil gerne med, men har ikke bil. Kontakt

Charlotte Kristensen:

21 18 22 06.



Er du fiks på fingrene—både **mænd og damer**, så kan du være med i Værktøjskassen. Ring på 21 67 10 32 eller 24 43 69 13 — mandag og torsdag kl. 16—18.



For alle under Frivilligt Samråd



Anonyme alkoholikere



Dansk
Blindesamfund



LANDSFØRENINGEN
AUTISME



diabetes
foreningen



Førtidspensionister



Gigtforeningen



Danske Handicaporganisationer



Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE



Hjerneskadeforeningen



HJERTEFØRENINGEN



Høreforeningen



Kræftens Bekæmpelse



Landsforeningen



Patientforeningen for prostatakræft



Muskelsvindfonden



Nyreforeningen



Osteoporoseforeningen



Lungsagen



Parkinsonforeningen



Polio- Trafik- og Ulykesskadede



RØDE
KORS



Scleroseforeningen



Sind huset



Ældre @ Sagen



Øens Dagligstue

Skovparken
Østergade 37
7900 Nykøbing Mors
Tlf.: 21 18 22 06
ckk@morsoe.dk

Redaktion:
Doris Schousboe
Lilly Hvas
Kjeld Bøcker
Margrethe Hansen
Charlotte Kristensen

Indlæg/breve kan sendes til
Det Frivillige Samråd
"Skovparken"
Østergade 37
7900 Nykøbing
Mærket: Nyhedsbrev.