

Ydelseskatalog for Specialcenter Slagelse Rosenkildevej 67

Kerneopgaven er at give borgere et værdifuldt og meningsfyldt liv.

Fælles for alle vore tilbud er, at borgerne skal opleve en hverdag med selv- og medbestemmelse og fokus på livsmestring.

Vi arbejder overordnet ud fra en recovery-orienteret rehabiliteringstænkning, en anerkendende tilgang og med etik og kommunikation i højsædet.

Det værdimæssige afsæt bygger på Slagelse kommunes værdier: Tydelig, modig, kompetent og med glæde.



Beskrivelse af borgernes støttebehov

Der ydes graderet støtte i henhold til de enkelte målgrupper, samt i forhold til den enkelte borger. Grundlaget for en sammenhængende og helhedsorienteret indsats med borgeren i centrum, kvalificeres af dokumentationssystemet Bosted/Sensum med udgangspunkt i Voksenudredningsmetoden/VUM.



Takst 1 – kr. pr. døgn 1.276	Takst 2 – kr. pr. døgn 2.159	Takst 3 – kr. pr. døgn 3.337	Takst 4 – kr. pr. døgn 4.521	Udover
<p><u>Let vejledning</u> Borgeren klarer sig selv med lidt/nogen vejledning Borgeren klarer selv alle funktioner men skal løbende vejledes. Borgere, der enten på grund af fysisk/psykisk handicap med videre, har behov for råd og vejledning, men hvor medarbejderen kan koncentrere sig om flere af denne type borgere ad gangen.</p>	<p><u>Moderat verbal/fysisk</u> Borgeren klarer sig med verbal og/eller fysisk støtte og hjælp i moderat grad Borgeren har brug for moderat verbal og/eller praktisk/fysisk støtte undervejs. Borgere, der enten på grund af fysisk/psykisk handicap med videre, har brug for moderat verbal og/eller fysisk støtte og hjælp undervejs på få eller op til halvdelen af situationerne inden for det konkrete ydelsesområde.</p>	<p><u>Omfattende verbal/fysisk</u> Borgeren har brug for omfattende verbal og/eller praktisk/fysisk støtte og hjælp i den overvejende del af ydelserne. Borgeren, der enten på grund af fysisk/psykisk handicap med videre, har brug for omfattende støtte inden for flere ydelsesområder.</p>	<p><u>Total</u> Borgeren har brug for fuld verbal og/eller praktisk/fysisk støtte og hjælp i alle dele af ydelserne. Borgeren kræver fuld verbal og/eller fysisk støtte og hjælp af en medarbejder i samtlige ydelser.</p>	<p>Har borger behov for støtte og hjælp udover de beskrevne takstniveauer, kan der forhandles herom.</p>

Basisydelser	<p>Obligatoriske ydelser: Priser for pr. måned:</p> <ul style="list-style-type: none">• Husleje kr. ca. 2.067• Aconto varme kr. ca. 478• Aconto vand kr. ca. 200• Aconto el kr. ca. 418 <p>Valgfrie ydelser: Borgerne kan selv vælge til og fra om de ønsker at betale til kost og kostfremstilling eller hvorvidt de ønsker selv at stå for måltider. Priser for pr. måned:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kost kr. 2.778• Kostfremstilling kr. 1.016 <p>Tøjvask, rengøring og rengøringsmidler: Som udgangspunkt har borgeren 1-2 vaskedage i ugen, hvor borgeren deltager på det niveau, som borgeren kan. Herudover vaskes efter behov. Priser for pr. måned:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tøjvask kr. 88• Rengøringsmidler ”egen bolig” kr. 81 <p>I fællesarealerne er der 2 gange i ugen af rengøringsfirma.</p> <p>Vinduespudsning: Er inkluderet i bostedet.</p> <p>Tv pakker: Er inkluderet i bostedet.</p> <p>Net: Stofa og ellers individuelt net.</p>
---------------------	--

Tilbuddets navn	Rosenkildevej 67 4200 Slagelse
Lovgrundlag	Tilbuddets ramme er midlertidigt botilbud efter Lov om social service § 107.
Er der døgndækning?	Der er døgnbemanding med vågen nattevagt til flere enheder.
Leverandør	Slagelse Kommune -Hjemmeside: specialcenter.slagelse.dk/tilbud-til-unge
Fysiske forhold	<p>Botilbuddet Rosenkildevej 67 ligger i et skønt grønt område ca. 2 km. fra Slagelse centrum og station. Der er offentlig transport (bybus) i umiddelbar nærhed af boligerne. Specialcenter Slagelses administration og andre bo-enheder og aktivitets- og samværstilbud i Specialcentret er fysisk placeret i nærheden på adresser i Rosenkildeparken.</p> <p>Derudover ligger det sociale arbejdsmarkedstilbud VASAC i Rosenkildeparken.</p> <p>Rosenkildevej 67 er fordelt på 2 etager, stuen og 1. sal, med tilsammen 11 pladser.</p> <p>Der er fælles vaskerum med vaskemaskine og tørretumbler.</p> <p>Derudover er der fællesfaciliteter med stue, køkken-alrum og fælles terrasse.</p> <p>For borgere bosiddende på 1. sal er det vigtigt, at de er fysisk mobile, da der ikke er etableret elevator i tilbuddet.</p> <p>Fællesboligarealet udgør 499,36 m². De 11 værelser er mellem 14,98 – 27,44 m².</p>

<p>Modtagere/Målgruppe</p>	<p>Målgruppen er unge, der har fysiske og/eller psykiske udfordringer, i aldersgruppen 17-35 år.</p> <p>Målgruppen spænder fra unge, der er i stand til at mestre nogle eller flere områder af sit liv, til unge, der kræver en individuelt tilrettelagt dagligdag med en-til-en støtte i flere af døgnets timer.</p> <p>Tilbuddet har fokus på ungdomslivet og overgangen fra ung til voksen. Det er ofte første gang den unge flytter hjemmefra, og stedet er tænkt som et kollegie lignede tilbud. De unge støttes aktivt i udvikling af egne kompetencer i relation til at leve et så selvstændigt liv som muligt.</p> <p>De unge skal i løbet af en periode på 1-5 år afklares, i forhold til den fremtidige støtte, da det er et midlertidigt ophold efter Lov om Social Service §66 § 107.</p> <p>De enkelte unge skal kunne indgå i et fællesskab med andre unge som bor i bofællesskabet.</p> <p>De unge forventes at profitere af, at leve i et socialt bofællesskab, med hjælp og støtte til socialiseringsprocesser, ud fra f.eks. bo-træning og selvstændighedstræning.</p>
<p>Antal pladser</p>	<p>11 pladser</p>
<p>Værdigrundlag</p>	<p>Modig – Tydelig – Kompetent og med glæde.</p> <p>Værdierne er indarbejdet i Rosenkildevej 67's personalegruppe, som danner et endnu tydeligere billede af værdierne i det daglige borgerrelateret arbejde.</p> <p>Særligt fokus på:</p> <p>Nærhed / den nære relation</p> <p>Gennemsigtighed / med inddragelse og højt informationsniveau</p> <p>Ordentlighed / anerkendende tilgang til de unge for at skabe rammer for ligeværdig.</p> <p>Tolerance/ vi tror på alle er unikke og derfor har vi en høj grad af tolerance</p> <p>Fleksibilitet/ vi tror på med fleksibilitet vi i hverdagen kan vi sammensætte lige netop det tilbud den enkelte har brug for</p> <p>Det pædagogiske arbejde tager udgangspunkt i den enkelte unges ønsker, behov, mening, drømme og funktionsniveau. Den enkelte unge støttes i at bevare allerede indlærte færdigheder samt nye udviklingsmuligheder.</p>

<p>Formål</p>	<p>Tilbuddet på Rosenkildevej 67 er inspireret af kollegietanken, og indflytning kan ske allerede fra det 17. år.</p> <p>Tilbuddet har fokus på ungdomslivet og overgangen fra ung til voksen. De unge støttes aktivt i udvikling af egne kompetencer i relation til at leve et så selvstændigt liv som muligt.</p>
<p>Faglige metoder</p>	<p>Hvilke metoder / tilgange bruger man på Rosenkildevej 67, og hvordan kan det ses i hverdagen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recovery tilgang • Anerkendende tilgang • Neuropædagogisk tilgang • Strukturpædagogisk tilgang • Kommunikationspædagogisk tilgang <p>Arbejdet ud fra disse tilgange, ses i hverdagen med en gruppe engagerede medarbejdere, der vil de unge.</p> <p>Med afsæt i Recoverytilgangen, motiverer personalet de unge til at tage ansvar i eget liv. De støtter op, er lyttende og er sammen med de unge på byture og ferieture, så de unge har en hverdag, der ligger så tæt som muligt op af andre unges hverdag.</p> <p>Personalet skaber struktur og forudsigelighed for de unge, og bruger meget tid på kommunikation, så den unge reflekterer og lærer i givne situationer.</p> <p>Støtten tilrettelægges individuelt, med afsæt i funktionsudredning og med blik for dagsformen.</p> <p>Der udarbejdes indsatsplaner fra botilbuddet ud fra VUM, og der laves metodebeskrivelse. Der benyttes forskellige faglige hjælpemidler som er individuelt tilpasset, og kan variere i forhold til den enkeltes personale hele døgnet.</p>
<p>Særlige kompetencer</p>	<p>Personalet har blandt andet kompetencer og uddannelse i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neuropædagogik • Løbende anvendelse af de etiske metoder / redskaber. • Viden om epilepsi og udviklingshæmning. • Uddannet forflytningsvejleder. • Social- og sundhedsassistent i forhold til ansvar for medicin. • Medicinansvarlig, der har gennemgået et 5 dages AMU-kursus på SOSU-skolen. Der er udarbejdet detaljerede retningslinjer i centeret for håndtering af medicin. • Kursus i pårørendesamarbejde. • Teamsamarbejde. • Forebyggelse af magtanvendelser. Konkret kursusforløb. • Modtage sparring og supervision. • Håndtering af IT hjælpemidler. • Opkvalificering og kurser ift. Autisme og tegn til tale.

Graduering af støttebehov

Der er individuelle støttebehov – alle niveauer se takstfordeling

Ydelsens indhold og omfang

Voksenudredningsmetoden fokuserer på at afdække, hvordan borgerens fysiske eller psykiske funktionsnedsættelse og/eller sociale problemer påvirker borgerens mulighed for aktivitet og deltagelse. Udredningsmetoden er bygget op omkring 11 temaer, som dækker forskellige aspekter af borgerens liv og situation, hvor der dokumenteres ud fra de 7 af dem.

Individuel støtte:

- Støtte til at være en del af fællesskabet
- Støtte til at struktur og rutiner ved at bo i egen bolig
- Planlægning af indkøb/bytur
- Støtte til at få læst post og reagere på henvendelser
- Støtte til at bevare kontakt med netværk
- Madlavning
- Motion gå ture og fritidsaktiviteter

Støtte i gruppe:

- De unge ydes støtte og guides ifht. socialt samspil med hinanden og det omgivende samfund efter behov
- Støtte til sociale arrangementer ud af huset
- Støtte til måltider
- Motion og fritidsaktiviteter

Generelt for alle støtteniveauer: Den unge inddrages ud fra funktion og mestring i dagligdagen i de områder som vedrører den enkelte.

Praktiske opgaver på værelset

Guidning eller hjælp til:

- Øvrige daglige rutiner og overholdelse af aftaler
- Indkøb, madlavning, valg af mad og opvask.

Niveauet rækker fra deltagelse i madplan, madlavning, indkøb og oprydning, til mulighed for at medarbejder hjælper.

Vejledning og hjælp til:

- Al rengøring og oprydning på eget værelse og tøjvask, herunder betjening af maskinerne, samt sortering af tøjet og lægge tøjet sammen og på plads.

Støtten til praktiske gøremål spænder fra borgere, der deltager i rengøring og vasketid i deres dagsstruktur og selv kan udføre en del af opgaverne med verbal støtte og/eller visualisering, til borgere, der ikke på nuværende tidspunkt kan overskue praktiske opgaver af nogen art.

Egenomsorg

Guidning eller hjælp til:

- Personlig pleje og hygiejne som bad, toiletbesøg, hårvask, barbering, tandbørstning, hudpleje, negleklipning og påklædning.

Alle borgere har brug for let guidning til moderat hjælp.

- At portionsanrette mængden af mad og drikke, motivering til en sund livsstil, samt læring og indsigt i madens betydning.

Guidning og hjælp hertil rækker fra borgere der spiser i fællesskab til borgere der ønsker at spise alene.

Mobilitet

Guidning eller hjælp til:

- Støtte/hjælp til anvendelse af generelle hjælpemidler: hospitalsseng, loftslift, badestol, badebænk, toiletforhøjer, talerstol m.m.
- Daglig fysisk færden samt anvendelse af personlige hjælpemidler som f.eks. kørestol, rollator, støttestrømper, spiseredskaber m.m.

Nogle unge benytter ikke hjælpemidler, hvor andre unge benytter adskillige hjælpemidler.

Kommunikation

Støtte og hjælp til:

- Kontakt til familie og netværk.
- Kontakt til læge, tandlæge, fysioterapeut, diverse øvrige specialister.
- Offentlige myndigheder.

Nogle unge er selv i stand til at ringe til deres forældre eller andre pårørende, ligesom nogle selv kan befordre sig til og fra dagtilbud, såfremt det ligger i umiddelbar nærhed. Nogle unge er ikke i stand til selv at færdes i trafikken men skal guides og har brug for støtte til at få det lært.

Nogle unge har behov for hjælp ved kontakt til f.eks. læge og offentlige myndigheder.

Sundhed

Hjælp til:

- Dosering af medicin.
- Bestilling af medicinske præparater.
- Udlevering af medicin.

Nogle unge har brug for, at personale doserer og udleverer deres medicin. De fleste unge indtager dagligt medicin, og nogle får løbende omlagt medicin. Alt bliver dokumenteret i FMK, og det er kun ordineret medicin der må varetages af personalet.

Vejledning om:

Seksualitet med respekt for borgerens integritet og ret til selvbestemmelse. Specialcenter Slagelse har en seksualvejleder ansat. Der er kurser for par og singler de unge kan tilmeldes.

Samfundsliv

Hjælp og støtte til:

- At lægge budget, udarbejde en økonomiaftale, spare op/hæve penge og til dagligt at administrere egne penge, samt opnå en forståelse af penges værdi, samt brugen af netbank.
- Læsning af breve og håndtering af posten.

De fleste unge har brug for vejledning til forståelse og overblik over egen økonomi. De fleste unge har brug for fuld støtte til administration af økonomien. Støtten gives af medarbejdere, pårørende eller værger.

Støtte og hjælp til:

- At afdække ønsker og behov til beskæftigelse og uddannelse.
- At ”passe” sin uddannelse eller sit beskyttet beskæftigelsestilbud.
- Ændringer af uddannelse/tilbud.
- At have størst mulig indflydelse på indhold samt omfang og mødetider i forhold til beskæftigelsestilbud.

Enkelte borgere har beskyttet beskæftigelsestilbud, hvor andre andet/intet tilbud.

Socialt liv

Guidning, motivering og støtte til:

- At være bevidst om egne personlige forhold.
- At udvikle sig, rykke grænser og få mod til at turde.
- At fastholde færdigheder i forbindelse med at have størst mulig indflydelse på eget liv.
- At medvirke til og indgå i udarbejdelsen og gennemførelsen af samarbejdsaftalen og handleplansmøde.

Støtte og hjælp til:

- At udvikle og anvende indlærte færdigheder i dagliglivets aktiviteter og rutiner.

- At udvikle og fastholde hensigtsmæssige adfærd og kontakt til andre.
- At fastholde hensigtsmæssige omgangs- og kontaktformer, kunne reagere hensigtsmæssigt og fastholde hensigtsmæssige reaktionsmåder i forbindelse med begivenheder og krav.
- At kunne klare hverdagens udfordringer i forbindelse med følelsesmæssige og adfærdsmæssige udsving.

Der er stort spænd i de unges følelsesmæssige og adfærdsmæssige færdigheder. Således går ydelserne fra træning af selvindsigt og sociale historier til at enkelte unge er ude at stand til at lære gennem erfaringsdannelse, og har i højere grad brug for ydre tryk gennem pædagogisk tilstedeværelse.

Hjælp til:

- At tale om håb og drømme, og den unge medvirker til at lave mål og delmål
- At beskrive konkrete indsatser der skal til for at nå mål, herunder borgerens indsatser.
- At beskrive delmål og succeskriterier og hvilke samarbejdspartnere, der tænkes inddraget.
- At udvikle og fastholde sine færdigheder.

Alle unge har behov for omfattende støtte og hjælp til at udvikle og fastholde sociale færdigheder, indgå og engagere sig i sociale sammenhænge og til at fastholde og opbygge netværk.

Støtte og hjælp til:

- At tilmelde sig fritidsaktiviteter, kurser og lignende, hvis de har ønske herom.

Niveauet spænder fra unge der deltager i dagligdags aktiviteter, oprydning i hjemmet, tømme postkasse og andre praktiske opgaver, til borgere der ønsker deltagelse i Klub Fri eller Café Amalie og forskellige individuelle sports- og fritidsaktiviteter.

Støtte og hjælp til:

- At afdække ønsker og behov til aktivitets- og samværstilbud.
- At ”passe” sit aktivitets- og samværstilbud.
- Ændringer af dagtilbud.
- At have størst mulig indflydelse på indhold samt omfang og mødetider i forhold til aktivitets- og samværstilbud.

	<p>Hvilken dagsstruktur kommer den unge til at indgå i / hvordan bliver hverdagen for den unge?</p> <p>Det vil altid være en individuel vurdering sammen med den unge. De unge får det ansvar de kan rumme, blandt andet har de fleste som ansvar at de selv skal stå op om morgenen. Hvis de ikke kommer op, er der personale der vil vække dem og lave aftaler om hvordan de unge selv kan tage ansvar.</p> <p>Derefter vil der, efter funktionsniveau, være mulighed for at den unge selv laver morgenmad og madpakke til dagen. Der vil ligeledes være mulighed for pædagogisk støtte til dette.</p> <p>De fleste unge er afsted i hverdagen på det de er visiteret til. Når de kommer hjem om eftermiddagen er der tid til at slappe lidt af. De fleste unge har fritidsaktiviteter eftermiddag og aften. Stedet går meget op i, at de har en hverdag der ligger så tæt på andre unges hverdag, vi hylder ungdomslivet.</p> <p>De unge er medbestemmende om madplaner. Nogle unge er med til at handle ind, forberede maden, lave maden eller dække bord og vaske op, det er igen individuelt hvad den unge har af funktionsniveau.</p> <p>De unge går i hverdagen til ro mellem 21.00-23.00, da deres døgnrytme er vigtig, når de skal op og på arbejde/skole næste dag.</p>
<p>Øvrige ydelser og servicemeddelelser</p>	<p>Visitation:</p> <p>Når borgerne visiteres, sker det med udgangspunkt i en § 141-handleplan. Denne plan laves med udgangspunkt i Voksenudredningsmetoden (VUM) og udarbejdes af den bevilgende myndighed. Borgerne skal være visiteret til et midlertidig botilbud jf. Lov om Social Service § 107. Myndighed fremsender en bestilling, som tilbuddet arbejder ud fra.</p> <p>Øvrige samarbejdspartnere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pårørende og andet netværk • Dagtilbud samt øvrige samarbejdspartnere • Fysioterapi • Specialtandpleje, fodpleje, praktiserende læge, ambulatoriesygeplejerske • Tandlæger

<p>Personalesammensætning</p>	<p>Vi har et bevidst valg af faglige kompetencer på Rosenkildevej 67. Vi har pædagoger og pædagogmedhjælpere, flere heraf med stor interesse i at lave aktiviteter med de unge som f.eks. at cykle og fiske.</p> <p>Vi har pædagogiskassistent og en enkelt SOSU-assistent. Vi har faste vikarer, så de kender de unge, når der er behov for ekstra personaler.</p> <p>Der er forskel på hvor mange personaler der er på job, dette afhænger af hvilke aktiviteter der er for unge de enkelte dage. Men der er altid en fordeling på både faglærte og ufaglærte. Derudover er der vågen nattevagt der fordeles på flere adresser i tidsrummet 22.45-06.00.</p>
<p>Samarbejdsaftale</p>	<p>Rosenkildevej 67 ønsker et godt samarbejde med vores samarbejdskommuner.</p> <p>Tilbuddet til borgeren tager udgangspunkt i Voksenudredningsmetoden (VUM) og den enkelte borger deltager efter evne i udfærdigelsen af at lave mål.</p> <p>Ud fra bevillingen i VUM og med de indsatsmål myndighed laver med udgangspunkt i den unges behov, laver det pædagogiske personale delmål ud fra SMART modellen.</p> <p>Hvis det er muligt for myndighed, så minimum at vi deltager i statusmøder 1 gang årligt, og at der er en gensidig kontakt og orientering derudover ved behov. Når en ny ung flytter ind, holdes der det første status møde efter 3 mdr. med mulighed for justering og samtale om hvordan det går. Rosenkildevej 67 vil altid tilpasse myndighedskommunes ønsker, i forhold til hvor tæt de ønsker at være opdateret på den unge, som de har visiteret til anden kommune.</p>
<p>Takst</p>	<p>Taksten er beregnet på baggrund af udredning i Voksenudredningsmetoden. Der er en gensidig forpligtelse mellem kommune og SPS i forhold til regulering af takst jf. kontrakt.</p>

<p>Egenbetaling</p>	<p>Obligatorisk egenbetaling Borgerne betaler husleje. I huslejen indgår betaling for el, vand og varme. Ydelserne er bestemt af boligens størrelse. Derudover betaler borgeren en fastsat andel af fælles arealer.</p> <p><i>Valgfrit</i> Der er mulighed for at tilkøbe kost, rengøring i egen bolig, vinduespolering og vask af tøj. Priser for tilkøbsydelser oplyses af tilbuddet. Betaling opkræves så vidt muligt gennem PBS.</p> <p>Det er muligt at blive medlem af Klub Fri og Café Amalie (aktivitetsklubber i fritiden). Der er mulighed for at indgå i socialt samvær med PlayStation, spil, makeup hygge, samt se evt. MGP eller en fodboldkamp, sammen med andre unge i små grupper.</p>
<p>Ferie</p>	<p>Der ydes pædagogisk støtte i op til 5 dages ferie om året i Danmark. Ferien afholdes som udgangspunkt i grupper, kan dog afholdes i op til 5 enkeltstående dage såfremt borgeren ikke magter op til 5 dages sammenhængende ferie. De unge betaler egne udgifter jf. Slagelses serviceniveau. Ferie til de unge beror på en individuel konkret vurdering ud fra dens unge behov. I det omfang det er muligt, laves der fælles ferie med de andre unge i bostedet.</p> <p>Der er mulighed for at tilkøbe socialpædagogisk ledsagelse, hvis man ønsker yderligere ferie. For at der kan tilkøbes socialpædagogisk ledsagelse under ferie, skal ferien indeholde mindst én overnatning jf. Lov om tilkøb af socialpædagogisk ledsagelse under ferie. Tilkøb er en vurdering af den daglige leder i forhold til drift.</p>
<p>Traditioner</p>	<p>For beboerne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Påske, juleaften og nytårsaften holdes for de beboere som ønsker det. • Sjællandsfestival, musikaftener m.m. • Fejring af højtider og andre arrangementer bliver afpasset til borgernes behov. <p>For Sjællandsfestival og andre arrangementer er der egenbetaling.</p> <p>For de unge og deres pårørende</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvert år holdes der et julearrangement med pårørende.

Indlæggelse på sygehus	<p>Hvis de unge er indlagt på sygehus følges denne til der er lavet en klar behandlingsplan, herefter vil der være besøg.</p> <p>Rekvirering af personalehjælp kan tilkøbes af sygehuset efter Region Sjællands sundhedsaftale.</p>
Ledsagelse efter § 97	<p>Efter bevilling fra kommune kan borger benytte op til 15 timers ledsagelse pr. måned med mulighed for opsparring af timer.</p>
Kørsel	<p>Bostedet råder over liftbus samt flere personbil.</p>
Ledsagelse af tilbuddet	<p>Der tilbydes ledsagelse til følgende aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ungdomsaktivitet. • Fodbold. • Koncerter. • De unge tilbydes ledsagelse til et kulturelt arrangement årligt. Eksempelvis til Sjællandsfestival. • Endvidere planlægges ledsagelse til arrangementer både internt som eksternt, i det omfang det er muligt. • Ledsagelse til bank, frisør, indkøb mm. tilbydes hver 14. dag.