

Forebygging
og mestring



Ålesund
kommune

Halvårsplan for seniorsentrene

våren 2026





Innhold

Velkommen til seniorsentrene i Ålesund kommune.....	4
Seniorsentrene.....	5
Kulturelle arrangement.....	5
Tilbud om dagplass.....	6
Klipra seniorsenter	7
Spjelkavik seniorsenter	12
Fredheim, Ellingsøy.....	18
Sanitetshjemmet dagsenter for personer med demens.....	19
Klar, ferdig, gå!.....	20
Hukommelsesteamet.....	21
Fole kjekt	22
Tilrettelagte aktiviteter for personer med demens og støttefunksjoner for pårørende.....	24
Støttekontakt - aktiv fritid for alle	26
Samarbeid med lag og organisasjoner	26
Avdeling fysioterapi og ergoterapi	27
Teknisk hjelpemiddelservice.....	28
Nyttige telefonnummer	30

Velkommen til seniorsentrene i Ålesund kommune!

Vi ønsker å tilrettelegge og bidra slik at alle kan skape seg en god dag!

Seniorsentrene er uformelle møteplasser som gir rom for sosialt samvær, kulturelle opplevelser og fysisk aktivitet. Alle som kommer til sentrene skal bli møtt, sett og hørt.

I denne halvårsplanen finner du oversikt over faste og sporadiske aktiviteter som skjer på seniorsentrene i Ålesund kommune. Alle aktiviteter er åpne for alle og vi håper du kan finne noe som er av interesse for akkurat deg.

Det kan dukke opp ytterligere aktiviteter på sentrene, så følg med på oppslagstavlene på sentrene og på facebooksidene vår «**Senior i Ålesund**» for å få med deg alt som skjer.

Vi ønsker hele tiden å tilpasse oss endringer i samfunnet og behovene til dem som bruker senteret. Skal vi klare å være en attraktiv arena er vi avhengige av at dere føler eierinteresse i sentrene og ønsker å bidra til utvikling i riktig retning. Ikke nøl med å gi oss tilbakemeldinger, både ris, ros og ønsker for sentrene blir mottatt med stor takk.

I denne planen vil vi også benytte muligheten til å presentere de andre tilbudene og tjenestene vi har i virksomheten forebygging og mestring.

Visste du forresten at Ålesund kommune har en nettside med mye nyttig informasjon for seniorer?

Sjekk ut denne: alesund.kommune.no/seniorialesund

Seniorsentrene

Ålesund kommune har per i dag to seniorsenter:

Klipra seniorsenter

Telefon: 408 09 859

Besøksadresse: Kliprasenteret, Fjellgata 42, 6003 Ålesund.

Spjelkavik seniorsenter

Telefon: 408 09 824

Besøksadresse: Spjelkavik omsorgssenter, Olav Sundesvei 2, 6018 Ålesund.

I tillegg til disse har vi også tilbud om aktiviteter åpne for alle på Fredheim på Ellingsøya og på Sanitetshjemmet dagsenter, se lenger bak i planen.

Kulturelle arrangement

I tillegg til de arrangementene du finner her i planen vil vi også ha arrangement i regi av Den kulturelle spaserstokk. Den kulturelle spaserstokken har utgangspunkt i midler fordelt fra fylket, og skal bidra til profesjonelle kunst- og kulturopplevelser for seniorer ved at det blir tilrettelagt for ulike typer tilbud på ulike arenaer, som for eksempel seniorsenter og omsorgssenter. Det er virksomheten kultur og fritid som har koordineringsansvaret for disse, og de vil bli annonsert blant annet på facebooksidene vår Senior i Ålesund, i aktivitetskalenderen Friskus og med plakater på sentrene.

Ved alle kulturelle arrangementer på seniorsentrene oppfordres alle til å betale en egenandel på kr 50,-. Betalingen kan skje enten kontant eller med Vipps. Dette bidrar til at vi kan ha et større mangfold av aktiviteter.

Tilbud om dagplass

I tillegg til det åpne tilbudet har seniorsentrene også et dagaktivitetstilbud for deg som er hjemmeboende og som har behov for litt ekstra støtte og hjelp med å komme deg ut hjemmefra for å oppleve sosialt samvær, trygghet og mestring. Med dagplass får du være en eller flere faste dager på seniorsentret hver uke. Du får bistand til transport om du skulle trenge det og du får servert frokost og middag. Fysisk aktivitet, sosialt samvær og kulturelle opplevelser er viktige element i tilbudet og er med på å opprettholde god helse og selvstendighet. Dagplass er en vedtakbasert tjeneste som du må søke på.

Digitalt søknadsskjema finner du ved å søke på "dagtilbud" på kommunen sine nettsider alesund.kommune.no. Du kan også få tilsendt søknadsskjema ved å kontakte innbyggertorget eller virksomheten forebygging og mestring (telefonnumre finner du på side 26). For mer informasjon – ta kontakt med seniorsentrene.

Vil du bidra som frivillig?

For at seniorsentrene skal opprettholde og videreutvikle aktivitetsnivået på tilbudene er det viktig med frivillige bidrag og engasjement. Vi oppfordrer spreke seniorer og andre til å bidra med sin kompetanse og livserfaring. Det er et mangfold av oppgaver vi trenger støtte til.

Ta kontakt med seniorsentrene direkte om du ønsker å bidra.





Klipra seniorsenter

Fjellgata 42, 6003 Ålesund

Telefon: 408 09 859

Mail: klipra.seniorsenter@alesund.kommune.no

Dette sentret ligger i ytre bydel og her er det i løpet av halvåret mange sosiale og kulturelle aktiviteter. Flere av aktivitetene er basert på frivillige som ledere og pådrivere.

Alle er velkomne til å delta på aktivitetene.

Klipra kafé

Åpent mandag – fredag kl. 08.30 – 15.30.

Middagsservering kl. 13.30 – 15.00.

Tlf.: 908 52 713.

Frisør og fotterapeut

Holder til på sentret og er et tilbud som er åpent for alle, også yngre. Fotterapeut tilbyr hjemmebehandling til personer som grunnet helsesvikt ikke kan komme til salongen ved seniorsentret. Timebestilling kan gjøres på telefon. Ta kontakt!

Frisør Benthe Gjerde, tlf. 917 90 890

(På Klipra torsdag og/eller fredag, på Sanitetsforeninga Bogeneset tirsdag og onsdag)

Fotterapeut May Britt Hansen, tlf. 404 77 791

(På Klipra tysdag, onsdag og torsdag, og på Sanitetsforeninga Bogeneset måndag og fredag)

Kliprastua

Stua på Klipra seniorsenter er en hyggelig møteplass for ulike aktiviteter som for eksempel håndarbeid, spill, avislesing, TV og sosialt samvær.

Leie av lokale

Seniorsentret sine felleslokaler kan leies av lag og organisasjoner, brukere og pårørende. Mandag – fredag fra kl. 16.00 og hel helg.

Bibliotek

Har du vansker med å komme deg på biblioteket så har vi et godt utvalg av bøker du kan låne med deg. Det er bare å ta kontakt med de ansatte.

Malergruppe

Hver mandag møtes malergruppa. Nye malere er velkomne, det er bare å møte opp. Ta gjerne en tur innom og bli inspirert.

Herregruppa

Hver onsdag kl. 12.00 har vi en uformell møteplass for menn. Målsetningen er sosialt samvær med trivelig prat, utveksling av synspunkt, livserfaringer og meninger. Kaffe med «noe å bite i».

Gruppen organiserer seg selv, og ansvarlig er Ivar Voldsdal.

Medlemmene ønsker gjerne flere velkomne til å delta i gruppen. Har du spørsmål, så ta kontakt med Ivar eller med seniorsentret.

Tirsdags- og fredagstrim

Hver tirsdag kl. 11.00 og fredag kl. 10.30 er det trim med ansatt fra seniorsentret i kafeen. Det er viktig å holde kroppen i best mulig stand, så ta turen innom og bli med.

Egenandel for et halvår: Kr 140,- for en fast dag per uke og kr 200,- for to dager per uke.

Bingo

Hver mandag har vi bingo med mange premiar. Ett brett kr 30,- .

Quiz med ansatt fra Ålesund bibliotek

Første tirsdag hver måned kommer en ansatt fra biblioteket og arrangerer quiz. Vi deler oss i lag og får testet kunnskapene våre med quiz.

Ålesund seniorkor

Hver torsdag kl. 11.00 har seniorkoret øving. Her kreves ingen stor sangstemme – bare at du er glad i å synge!

Vil du vere med? Ta kontakt med Inger Storheim på telefon 920 16 280.

Faste aktiviteter ved Klipra seniorsenter

Noe som frister?

Vi har alltid plass til flere, det er bare å møte opp!

Dag	Kl.	Aktivitet	Hypigheit
Mandag	10.00	Malergruppe	Hver uke
Mandag	11.30	Bingo	Hver uke
Tirsdag	11.00	Tirsdagstrim	Hver uke
Tirsdag	12.00	Quiz med ansatt fra Ålesund bibliotek	1.tirsdag hver måned
Onsdag	12.00	Herregruppa	Hver uke
Torsdag	11.00	Øving Ålesund seniorkor	Hver uke
Fredag	10.30	Fredagstrim	Hver uke

Sporadiske aktiviteter ved Klipra seniorsenter

Husk at andre aktiviteter kan komme til etter hvert. Følg med på oppslag på senteret og på facebookside vår "Senior i Ålesund".

Januar

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
6.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt fra Ålesund bibliotek
9.	Fredag	12.00	Nyttårskonsert med Ytre Suløen Jazzensemble på Parken kulturhus. Se egen annonsering.
13.	Tirsdag	12.00	Presentasjon av virksomheten og idemyldring om Klipra seniorsenter ved Camilla Almås og Solveig K. Viddal
23.	Fredag	12.00	Sangkafe ved Hallstein Stennes
27.	Tirsdag	12.00	Besøk av Jugendbyen barnehage

Februar

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
3.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt fra Ålesund bibliotek
6.	Fredag	12.00	Musikk ved Lars Silnes
17.	Tirsdag	12.00	Lysbilder ved Malvin Dalhus
20.	Fredag	12.00	Musikk ved Lars Øverås

Mars

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
3.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt fra Ålesund bibliotek
6.	Fredag	13.00	Torskemiddag med taffelmusikk ved Nils Erik Møller. Påmelding i kafeen
17.	Tirsdag	12.00	Lysbilder ved Einar Welle
20.	Fredag	12.00	Musikk ved Einar Heen
24.	Tirsdag	10.00	Påskefrokost med trekning av påskelotteriet Påmelding i kafeen
		12.00	Besøk av Jugendbyen barnehage

April

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
7.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt fra Ålesund bibliotek
10.	Fredag	12.00	Musikk ved BBG saksofontrio
17.	Fredag	10.00-14.00	Voksenmote – salg av klær
24.	Fredag	12.00	Sangkafe ved Einar Longva
24.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til turvegen på Alvestad (Hildre). For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!
28.	Tirsdag	12.00	TEMA: «10 råd for å forebygge fall» ved fysioterapeut Manuela Frøland

Mai

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
5.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt frå Ålesund bibliotek
8.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til Breifjellet i Ulsteinvik. <i>For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!</i>
17.	Søndag		Åpen kafe – se egen annonsering
19.	Tirsdag	12.00	Besøk av Jugendbyen barnehage
22.	Fredag	12.00	Musikk ved Intermezzo Jazzduo
29.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til Ansok. <i>For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!</i>

Juni

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
2.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt frå Ålesund bibliotek
5.	Fredag	12.00	Musikk ved Lars Silnes
11.	Torsdag	11.30	Konsert ved Ålesund seniorkor
12.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til Romedalen. <i>For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!</i>
19.	Fredag	13.00	Sommerfest med koldttallerken og taffelmusikk ved Hallstein Stennes Påmelding i kafeén
26.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til Bakketunet på Bjørke. <i>For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!</i>



Spjelkavik seniorsenter

Olav Sundes veg 2 (Spjelkavik omsorgssenter),

6018 Ålesund

Telefon: 408 09 824

Mail: spjelkavik.seniorsenter@alesund.kommune.no



Dette senteret ligger i indre bydel, og her er det i løpet av halvåret mange sosiale og kulturelle aktiviteter. Flere av aktivitetene er basert på frivillige som ledere og pådrivere. Alle er velkomne til å delta på aktivitetene.

Fotterapeut og frisør

Holder til på senteret, og tilbudet er åpent for alle, også yngre og hjemmeboende. Timebestilling kan gjøres på telefon. Ta kontakt!

Fotterapeut Else Hay Olsvik: tlf. 918 64 970.

(mandag, onsdag og fredag)

Fotterapeut Oddrun Elisabeth Tronstad: tlf. 416 66 549.

(tirsdag og torsdag)

Frisør Laila Rita Bårdsnes: tlf. 990 01 382.

Kafe Rematun

Åpningstider:

Mandag - fredag kl. 11.00 - 14.00 (middag kl. 13.00 - 14.00).

Lørdager og helligdager, stengt.

Tlf: 908 97 756 (Ikke bemannet i helger og høytidsdager).

Hørselshjelpen

Er å treffe 1. og 3. mandag i måneden kl. 12.00 – 14.00.

Her kan du få gode råd og tips om høreapparat. I tillegg kan du kjøpe batteri og få hjelp til slange- og filterskift i høreapparatet ditt.

Bibliotek

Har du vansker med å komme deg til biblioteket, har vi et godt utvalg av bøker du kan låne med deg. Det er bare å ta kontakt med de ansatte.

Den Gylne Spaserstokk

En trivelig turgruppe. Oppmøte på sørsiden av Spjelkavik seniorsenter hver tirsdag kl. 12.00 for en tur i nærområdet. Tilbudet blir organisert av frivillige. De vil gjerne ha med flere, så det er bare å møte opp.

Strikkekafé

Hver torsdag kl. 16.00 samles en gjeng damer til strikkekafé og sosialt samvær. Nye deltakere er hjertelig velkomne, det er bare å møte opp.

Onsdags- og fredagstrim

Hver onsdag og fredag kl. 10.30 er det trim med ansatt fra seniorsenteret i kafeen. Det er viktig å holde kroppen i best mulig stand, så ta turen innom og bli med. Egenandel for et halvår: kr 140,- for en fast dag per uke og kr 200,- for to dager per uke.

Bingo

Annenhver tirsdag har vi bingo med mange premier.
Ett brett: kr 40,-.

Quiz med Moa bibliotek

Omtrent én tirsdag hver måned kommer en ansatt fra biblioteket og arrangerer quiz. Vi deler oss i lag og får testet kunnskapene våre.

Quiltelunsi

En gruppe møtes annenhver onsdag kl 11.30 for å brodere eller quilte sammen i kafeen. De vil gjerne ha med flere, så det er bare å ta kontakt og slenge seg med.

Datakafé

Annenhver torsdag kl. 10.00 - 12.00 er det "datakafé" på Spjelkavik omsorgssenter. Dette er ment å være et møtested der deltakerne kan utveksle erfaringer og få hjelp med både smarttelefon (både Android og iPhone), nettbrett og PC. Det er Ålesund senioruniversitet som har regien og som også stiller med hjelpere som bistår med råd og veiledning

Studieringer

Senioruniversitetet i Ålesund arrangerer noen av studieringene sine ved seniorsenteret.

For oppdatert oversikt, sjekk nettsida: www.puiaa.no

Faste aktiviteter Spjelkavik seniorsenter

Noe som frister?

Vi har alltid plass til flere, det er bare å møte opp!

Dag	Kl.	Aktivitet	Hyppighet
Mandag	11.30	Sangkafe	Annenhver uke
Mandag	12.00- 14.00	Hørselshjelpa	1. og 3. mandag hver måned
Tirsdag	12.00	Den Gylne Spaserstokk – bli med å gå på tur	Hver uke
Tirsdag	11.00	Bingo	Annenhver uke
Tirsdag	11.00	Quiz med Moa bibliotek	En gang per måned
	Quiz med Moa Bibliotek	En gang per måned	Hver uke
Onsdag	10.30	Onsdagstrim	Hver uke
Onsdag	11.30	Quiltelunsj	Oddetallsuker
Torsdag	10.00-12.00	Datakafe i regi av Ålesund senioruniversitet	Oddetallsuker
Torsdag	16.00	Strikkekafé	Hver uke
Fredag	10.30	Fredagstrim	Hver uke



*Strikkekafé
hver torsdag
kl. 16:00*

Sporadiske aktiviteter på Spjelkavik seniorsenter

Husk at andre aktiviteter kan komme til etter hvert. Følg med på oppslag på senteret og på facebookside "Senior i Ålesund".

Januar

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
7.	Onsdag	11.30	Tema: Fibromyalgi ved Mona Lilleng Strand
9.	Fredag	12.00	Nyttårskonert med Ytre Suløen Jazzensemble på Parken kulturhus. Se egen annonsering.
12.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Lars Silnes
13.	Tirsdag	11.00	Bingo
14.	Onsdag	11.30	Tema: Brannvern forebygging ved ansatt fra Ålesund brannvesen
20.	Tirsdag	11.00	Quiz ved Camilla fra Moa bibliotek
21.	Onsdag	11.30	Kåseri ved Odd Egil Valderhaug
26.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Hallstein Stennes
27.	Tirsdag	11.00	Bingo
28.	Onsdag	11.45	Ønskelåter og bingo ved elever fra Blindheim ungdomsskole

Februar

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
4.	Onsdag	11.00	Informasjon om virksomheten og idemyldring om seniorsenteret ved Camilla Almås og Solveig K. Viddal
9.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Einar Heen
10.	Tirsdag	11.00	Bingo
17.	Tirsdag	11.00	Quiz ved Spjelkavik seniorsenter
23.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Einar Longva
24.	Tirsdag	11.00	Bingo

Mars

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
4.	Onsdag	11.30	Bilder fra Spjelkavika ved Malvin Dalhus
9.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Lars Silnes
10.	Tirsdag	11.00	Bingo
17.	Tirsdag	11.00	Quiz med Camilla fra Moa bibliotek
20.	Fredag	11.30	Tedans ved BBG saksofontrio
24.	Tirsdag	11.00	Påskebingo

April

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
13.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Lars Silnes
14.	Tirsdag	11.00	Bingo
21.	Tirsdag	11.00	Quiz ved Camilla fra Moa bibliotek
23.	Torsdag	11.00-14.00	Voksenmote – salg av klær
24.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til Turvegen på Alvestad (Hildre). <i>For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!</i>
27.	Mandag	11.30	Sangkafe med Asgeir Berg
28.	Tirsdag	11.00	Bingo
29.	Onsdag	11.30	Tema: «10 tips for å forebygge fall» ved fysioterapeut Manuela Frøland

Mai

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
8.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til Breifjellet i Ulsteinvik. <i>For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!</i>
11.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Lars Silnes
19.	Tirsdag	11.00	Quiz ved Camilla fra Moa bibliotek
26.	Tirsdag	11.00	Bingo
29.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til Ansok. <i>For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!</i>

Juni

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
2.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt frå Ålesund bibliotek
4.	Torsdag		Rullatorfestival - <i>mer informasjon kommer</i>
5.	Fredag	12.00	Musikk ved Lars Silnes
11.	Torsdag	11.30	Konsert ved Ålesund seniorkor
12.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til Romedalen. <i>For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!</i>
19.	Fredag	13.00	Sommerfest med koldttallerken og taffelmusikk ved Hallstein Stennes. Påmelding i kafeen
26.	Fredag		Klar ferdig gå! Tur til Bakketunet på Bjørke. <i>For mer informasjon se egen side om Klar ferdig gå!</i>



Fredheim, Ellingsøy

På Fredheim finnes det et åpent tilbud for seniorer på Ellingsøya. Senteret drives av frivillige seniorer i samarbeid med Klipra seniorsenter.



Programmet på senteret inneholder innslag av informasjon, kultur, aktivitet og sosialt samvær.

Vi har alltid plass til flere, det er bare å møte opp.

Kontaktinformasjon: Klipra Seniorsenter, telefon: 408 09 859

Faste aktiviteter ved Fredheim seniorsenter

Dag	Kl.	Aktivitet	Hyppighet
Torsdag	11.00	Seniortrim. Deretter sosialt samvær m/aktivitet og kaffikos	Hver uke

Egenandel for trimmen per halvår: kr 140,-.

Egenandel for underholdning: kr 50,- per gang.

En ansatt fra Klipra seniorsenter leder seniortrimmen og vil også være tilgjengelig for å svare på spørsmål i etterkant.

Sporadiske aktiviteter i tillegg til trim og sosialt samvær fra kl. 11.00

Dato	Aktivitet
15. januar	Første samling etter jul
29. januar	Musikk ved Einar Longva
26. februar	Musikk ved Lars Silnes
19. mars	Musikk ved Einar Heen
16. april	Voksenmote – sal av klede
30. april	Tema: «10 råd for å forebygge fall» ved fysioterapeut Manuela Frøland
4. juni	Musikk ved Hallstein Stennes
18. juni	Siste samling før sommeren

Sanitetshjemmet dagsenter for personer med demens

R.P. Morks veg 19
Telefon: 408 05 883



Også på Sanitetshjemmet dagsenter er det faste aktiviteter hver uke, som er åpne for alle:

Dag	Kl.	Aktivitet	Hyppighet
Tirsdag	11.00-12.30	Bingo med Røde kors	Hver uke
Onsdag	11.00-12.30	Trim, ringdans og sang	Hver uke
Torsdag	11.00-12.30	Andakt (annenhver uke), ballmoro, ringdans og sang	Hver uke



Klar, ferdig, gå!

Et tursamarbeid mellom virksomheten forebygging og mestring og DNT Sunnmøre.



Lokal, kunnskapsrik guide er med på turene!
Turene blir sponset av Stiftelsen Kjell Holm.

Det arrangeres turer i perioden april til oktober for turglade mennesker i ulike alder og med ulike fysiske former. Det legges vekt på at det skal være et sosialt og inkluderende miljø på turene.

Alle har med mat og drikke, og bruker gode tursko.

Det er egenandel på turene, og summen avhenger av turmålet – den finner du under den enkelte turen.

Turer for våren 2026:

- 24. april: **Turvegen på Alvestad (Hildre), kr. 150,-**
- 8. mai: **Breifjellet (Ulsteinvik), kr. 200,-**
- 29. mai: **Ansok, kr. 200,-**
- 12. juni: **Romedalen, kr. 200,-**
- 26. juni: **Bakketunet på Bjørke, kr. 300,-**

Påmelding tlf. 916 45 459 senest kl. 11.00 dagen før (gjerne sms).



Bakketunet, Bjørke

Hukommelsesteamet

Hukommelsesteamet er et lavterskeltilbud som tilbyr flere ulike tiltak for eldre:

- Råd og veiledning i forhold til ulike utfordringer knyttet til alderdom.
- Individuelle samtaler.
- Kartlegging av kognitiv svikt.
- Hjemmebesøk.
- Pårørendeskole for pårørende til personer med demens hver høst.
- Samtalegruppe for pårørende til personer med demens.
- Samtalegruppe for personer med demens i tidlig fase.

Kontaktpersoner:

Annette Haugen

Tlf.: 916 45 459

E-post: Annette.Haugen@alesund.kommune.no

Vibeke Jannicke Nygård

Tlf.: 408 09 825

E-post: Vibeke.Jannicke.Nygard@alesund.kommune.no

Anne-Marthe Aarseth

Tlf.: 479 94 140

E-post: Anne-Marthe.Aarseth@alesund.kommune.no





Fole kjekt å vere sosial og digital!

- ein datakafé for seniorar

Treng du hjelp med mobilen, PC-en eller nettbrettet?

Kvar månad samlast vi over ein kopp kaffi, og du kan spørje om det du lurar på eller treng hjelp til i den digitale kvardagen. Til dømes bruk av e-post, billettkjøp på nett, funksjonar på mobilen eller anna.

Vi presenterer óg nyttige tips for den digitale verda, og av og til inviterer vi ein gjest til å snakke om eit aktuelt tema.

Sjå baksida for tid og stad.
Velkomen!

**Kom og ver
sosial og bli meir
digital saman
med oss!**

Datakaféar vøren 2026

Nærmiljøkafeen på Harøya

Måndag 12. januar	12.45
Måndag 9. februar	12.45
Måndag 9. mars	12.45
Måndag 13. april	12.45
Måndag 18. mai	12.45

Kyrkjekjellaren på Ellingsøya

Tysdag 13. januar	12.00
Tysdag 10. februar	12.00
Tysdag 10. mars	12.00
Tysdag 14. april	12.00
Tysdag 19. mai	12.00

Ørskog frivilligsentral

Onsdag 14. januar	12.00
Onsdag 11. februar	12.00
Onsdag 11. mars	12.00
Onsdag 15. april	12.00
Onsdag 20. mai	12.00

Moa bibliotek

Torsdag 15. januar	12.00
Torsdag 12. februar	12.00
Torsdag 12. mars	12.00
Torsdag 16. april	12.00
Torsdag 21. mai	12.00

Skodje bibliotek

Fredag 16. januar	12.00
Fredag 13. februar	12.00
Fredag 13. mars	12.00
Fredag 17. april	12.00
Fredag 22. mai	12.00

Få tips om
digitale
kvardags-
verktøy

Fole kjekt
å ta ein
kaffi!

Tilrettelagte aktiviteter for personer med demens og støttefunksjoner for pårørende

Sunnmøre museum

Dagaktivitet for personer med demens i tidlig fase. Dette er et dagtilbud i samarbeid med Sunnmøre Museum. Deltakerne utfører dugnadsarbeid ved museet. Gruppen møtes til måltid og sosialt samvær i Ytterlandsstova. De naturskjønne områdene i Borgundgavlen danner utgangspunktet for fysisk aktivitet og trivsel.

Hatlahaugen, Sanitetshjemmet, Borgundheimen og Skarbøvik

Aktivitetstilbudet er på dag- og kveldstid og skal legge til rette for en god og meningsfull dag. Fysisk aktivitet, sosialt samvær og kulturelle opplevelser bidrar til å opprettholde helse og kan utsette behovet for institusjonsplass. Hatlahaugen dagsenter har også kveldstilbud mandag, tirsdag og torsdag. Skarbøvik dagsenter åpnes i løpet av mars 2025.

Aktivitetstilbudet kan også være en avlastning for pårørende.

Turgrupper for personer med hukommelsesproblem

Målsetting: Vedlikeholde ressurser, bryte isolasjon, skape rytme i hverdagen, opprettholde aktivitet og sosialt nettverk.

For pårørende bidrar tilbudet til avlastning og støtte. Deltakerne blir hentet hjemme til avtalt tid. Turgruppene har fokus på gode opplevelser gjennom fysisk aktivitet, sosialt fellesskap og en god matpakke. Etter turen blir deltakerne kjørt hjem.

Avlastning i eget hjem

To kollegaer i teamet vårt tilbyr avlastning i hjemmet. Dette er et tilbud til personer som ikke kan benytte seg av en dagplass.

Dette avtales på timebasis, og den ansatte kommer hjem til brukeren eller kan ta med brukeren ut, slik at pårørende får avlastning.

Ta kontakt med Koordinering og tildeling, eller avdelingsleder Amrei Jakobs på 901 75 377.

Digitalt søknadsskjema finner du ved å søke på «dagtilbud» på kommunens nettsider: alesund.kommune.no. Du kan også få tilsendt søknadsskjema ved å kontakte Innbyggertorget eller virksomheten forebygging og mestring (telefonnummer finner du på side 31).

Ingeborgstova i Ørskog

Vi tilbyr personsentrert omsorg og fokuserer på gode opplevelser gjennom sosialt samvær, tilpasset fysisk aktivitet (inne/ute), fellesmåltider, humor og frisk luft. Vi er opptatt av å bruke nærmiljøet og naturen rundt oss, og er ofte ute på tur.

Dagaktivitetssenteret på Harøya

Et tilbud til eldre som kan ha nytte av aktivisering, stimulering og som ønsker gode opplevelser og en meningsfull hverdag sammen med andre. Dagaktivitetssenteret **Møteplass** ligger på Steinshamn på Harøya.





Støttekontakt - aktiv fritid for alle

Tjenesten ytes på 3 måter:

- Individuell støttekontakt.
- Deltagelse i aktivitetsgruppe.
- Et individuelt tilbud i samarbeid med frivillige organisasjoner.

Målgruppen er personer over 18 år som trenger følge til fritidsaktiviteter på grunn av nedsatt funksjon eller andre årsaker.

Målsettingen med støttekontakttjenesten er å bidra til en meningsfull og aktiv fritid.

Digitalt søknadsskjema finner du ved å søke på «støttekontakt» på kommunens nettsider: alesund.kommune.no.

Du kan også få tilsendt søknadsskjema ved å kontakte Innbyggertorget eller virksomheten forebygging og mestring.

Har du spørsmål om støttekontakttjenesten?

Ta kontakt med:

Synnøve Moa van Dijk

Tlf.: 477 62 702

Samarbeid med lag og organisasjoner

Virksomheten samarbeider med flere lag og organisasjoner, slik som Røde Kors besøkstjeneste og Ålesund og omegn demensforening, i forbindelse med engasjering av frivillige tur- og besøksvenner.

Avdeling fysioterapi og ergoterapi

Besøksadresse: Blindheimsbreivika 10, 6010 Ålesund
Vakttelefon: 909 72 546 kl. 10.00 – 13.00.

Fysioterapeutene og ergoterapeutene arbeider med barn/unge og voksne/eldre som har ulike funksjonsvansker knyttet til bevegelse og aktivitet. Dette kan foregå i egen bolig, i nærmiljøet ellers, på helsestasjon eller institusjon. I teamet inngår også ergoterapi- og fysioterapitjenesten ved Kollen rehabilitering.

Tjenesten dekker hele kommunen.

Fysio- og ergoterapitjenesten har tiltak på de fleste trinnene i omsorgstrappen og er en viktig del av kommunens helsetjenester. Du finner oss både på institusjoner og hos hjemmeboende, med både kortvarige og langvarige behov – alt etter hva den enkelte trenger for å mestre hverdagen og være mest mulig selvstendig.

Vi tilbyr blant annet fallforebyggende gruppetrening, tilrettelegging og trening/behandling i hjemmet. Det gis også tverrfaglig oppfølging innen hverdagsaktiviteter og hverdagsrehabilitering.

Tjenesten samarbeider blant annet med frivillige, andre kommunale tjenesteytere og spesialisthelsetjenesten.

Syns- og hørselskontakt er et tilbud til alle over 18 år som har nedsatt syn eller hørsel, og som bor i egen bolig eller på institusjon.

System for tildeling av tjenesten

Man søker på tjenesten via HelsaMi eller et søknadsskjema på kommunens nettsider. Det er også mulig å kontakte tjenesten via vakttelefonen. Henvisningene blir prioritert etter prioriteringsnøkler som angir ventetid basert på hastegrad.

Har du behov for fysioterapi, kan du gjerne ta kontakt med en fysioterapeut med driftsavtale (privatpraktiserende). De kommunale fysioterapeutene behandler i hovedsak brukere på institusjon, i grupper, i hjemmet og i hverdagsrehabilitering.

Henvisningsskjema, prioriteringsnøkler og oversikt over fysioterapeuter med driftsavtale er tilgjengelig på kommunens nettsider.

Teknisk hjelpemiddelservice

Besøksadresse: Blindheimsbreivika 10, 6010 Ålesund.

Telefon: 70 16 48 60 (09.00 - 15.00)

E-post: hjelpemiddelservice@alesund.kommune.no

Åpningstider for besøkende: Mandag - fredag kl. 10.00 - 14.00,
(lunsj kl. 11.30 - 12.00).

Korttidsutlån av hjelpemiddel

Teknisk hjelpemiddelservice har ansvar for hjelpemiddeltjenesten i Ålesund kommune. Vi låner ut hjelpemiddel ved kortvarig behov (under 2 år) på grunn av nedsatt funksjonsevne.

Eksempler på hjelpemiddel for korttidsutlån:

- Krykker
- Rullator
- Rullestol
- Seng
- Hjelpemiddel til bad, dusj og toalett

Alle som bor eller midlertidig oppholder seg i Ålesund kommune kan låne enkle hjelpemiddel i kortere perioder.

Langvarig behov - hjelpemiddel fra Nav

Ved behov over 2 år skal det søkes Nav om hjelpemiddel.

Det er viktig å få hjelp av en fagperson til å:

1. vurdere hvilke hjelpemiddel som er aktuelle, og
2. skrive selve søknaden.

Dette kan være hjemmetjenesten, ergoterapeut eller andre relevante fagpersoner.

Henting og levering

Vi oppfordrer flest mulig til å hente hjelpemiddel selv.

Ta kontakt for å avtale henting, eller møt opp i resepsjonen.

Nav sender deg SMS når hjelpemiddelet er behandlet og bestilt opp, det kan ta litt tid før de kommer til kommunens lager.

Velferdsteknologi for voksne

Teknisk hjelpemiddelservice har også ansvar for velferdsteknologi for voksne (over 18 år) i Ålesund kommune.

Dette inkluderer blant annet:

- Trygghetsalarmer
- RoomMate (digitale tilsyn)
- Lokaliseringsteknologi (GPS)
- Medisineringsstøttesystem
- Samt montering og vedlikehold

Hvordan søke om trygghetsalarm eller annen velferdsteknologi

Informasjon om de ulike løsningene finner du på kommunens nettsider.

Du kan søke digitalt i **HelsaMi**, der søknaden sendes direkte til kommunen for vurdering og tildeling. For å søke digitalt må du ha tilgang til **HelsaMi**.

Dersom du ikke kan søke digitalt, kan du:

Skrive ut søknadsskjema fra kommunens nettsider, eller ta kontakt med nærmeste innbyggertorg.



Nyttige telefonnummer

Brann 110

Politi 112

Ambulanse 113

Legevakta 116 117

Ålesund politikammer 02800

Ålesund sjukehus 70 10 50 00



Ålesund kommune

Innbyggertorget 70 16 20 00

Koordinering
og tildeling 70 16 22 00

Forebygging
og mestring 901 09 545





Klipra seniorsenter



Spjelkavik seniorsenter



**Følg oss på facebook:
Senior i Ålesund**