

Forebygging  
og meistring



Ålesund  
kommune

# Halvårsplan for seniorsentra høsten 2024



Utsikt fra Myklebusthorneret  
mot Terøya, Bjørnøya og Nordøyane



## Innhald

Velkomen til seniorsentra i Ålesund kommune!.....	side	4
Tilbod om dagplass.....	side	6
Vil du bidra som frivillig?.....	side	6
Klipra seniorsenter.....	side	7
Spjelkavik seniorsenter .....	side	12
Fredheim, Ellingsøy .....	side	18
Volsdalen dagsenter for personer med demens.....	side	19
Geriatriske sjukepleiarar.....	side	21
Tilrettelagte aktivitetar for personar med demens og støttefunksjonar for pårørande .....	side	22
Støttekontakt - aktiv fritid for alle .....	side	23
Ergoterapi, fysioterapi, syn og hørsel og kvardagsrehabilitering .....	side	24
Teknisk hjelpemiddelservice.....	side	25
Kafè Rematun.....	side	26
Nyttige telefonnummer.....	side	27

Ålesund kommune på internett:

[alesund.kommune.no](http://alesund.kommune.no)

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

Foto: Shutterstock/Ålesund kommune

# Velkomen til seniorsentra i Ålesund kommune!

**Vi ønsker å legge til rette og bidra slik at alle kan skape seg ein god dag!**

Seniorsentra er uformelle møteplassar som gjev rom for sosialt samvær, kulturelle opplevingar og fysisk aktivitet. Alle som kjem til sentra skal verte møtt, sett og høyrte.

I denne halvårsplanen finn du oversikt over faste og sporadiske aktivitetar som skjer på seniorsentra i Ålesund kommune. Alle aktivitetar er opne for alle og vi håper du kan finne noko som er av interesse for akkurat deg.

Det kan dukke opp ytterlegare aktivitetar på sentra, så følg med på oppslagstavlene på sentra og på facebookside vår «Senior i Ålesund» for å få med deg alt som skjer.

Vi ønsker heile tida å tilpasse oss endringar i samfunnet og behova til dei som brukar sentra. Skal vi klare å vere ein attraktiv arena er vi avhengige av at de føler eigarinteresse i sentra og ønsker å bidra til utvikling i riktig retning. Ikkje nøl med å gi oss tilbakemeldingar, både ris, ros og ønsker for sentra vert mottekne med stor takk.

I denne planen vil vi også nytte høvet til å presentere dei andre tilboda og tenestene vi har i verksemda førebygging og meistring.

## **Seniorsentra**

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 aktivitetar opne for alle på Fredheim på Ellingsøya og på Volsdalen dagsenter, sjå lenger bak i planen.

## **Kulturelle arrangement**

I tillegg til dei arrangementa du finn her i planen vil vi også ha arrangement i regi av Den kulturelle spaserstokk. Den kulturelle spaserstokken har utgangspunkt i midlar fordelt frå fylket, og skal bidra til profesjonelle kunst- og kulturopplevingar for seniorar ved at det vert tilrettelagt for ulike typar tilbod på ulike arenaer, som for eksempel seniorsenter og omsorgssenter. Særleg er målgruppa seniorar som elles i liten grad kan nytte seg av ordinære kulturtilbod. Det er verksemda kultur og fritid som har koordineringsansvaret for desse, og dei vil bli annonsert mellom anna på facebookside vår Senior i Ålesund og med plakatar på sentra.

Ved alle kulturelle arrangement på seniorsentra vert alle oppfordra til å betale ein eigenandel på kr 45,- og betalinga kan skje enten kontant eller med Vipps. Dette bidreg til at vi kan ha eit større mangfald av aktivitetar.

## Tilbod om dagplass

I tillegg til det opne tilbudet har seniorsentra også eit dagaktivitetstilbod for deg som er heimebuande og som har behov for litt ekstra støtte og hjelp med å kome deg ut heimanfrå for å oppleve sosialt samvær, trygghet og meistring. Med dagplass får du vere ein eller fleire faste dagar på seniorsenteret kvar veke. Du får bistand til transport om du skulle trenge det og du får servert frukost og middag. Fysisk aktivitet, sosialt samvær og kulturelle opplevingar er viktige element i tilbudet og er med på å oppretthalde god helse og sjølvstendigheit. Dagplass er ei vedtaksbasert teneste som du søker om.

Digitalt søknadsskjema finn du ved å søke på "dagtilbod" på kommunen sine nettsider [alesund.kommune.no](http://alesund.kommune.no). Du kan også få tilsendt søknadsskjema ved å kontakte innbyggartorget eller verksemda førebygging og meistring (telefonnummer finn du på side 26).

For meir informasjon – ta kontakt med seniorsentra.

## Vil du bidra som frivillig?

For at seniorsentra skal oppretthalde og vidareutvikle aktivitetsnivået på tilboda er det viktig med frivillig deltaking og engasjement. Vi oppfordrar spreke seniorar og andre til å bidra med sin kompetanse og livserfaring. Det er eit mangfald av oppgåver vi treng støtte til.

Ta kontakt med seniorsentra direkte om du ønsker å bidra.



# Klipra seniorsenter

Fjellgata 42, 6003 Ålesund

Telefon: 408 09 859

Mail: [klipra.seniorsenter@alesund.kommune.no](mailto:klipra.seniorsenter@alesund.kommune.no)



Dette senteret ligg i ytre bydel og her er det i løpet av halvåret mange sosiale og kulturelle aktivitetar. Fleire av aktivitetane er basert på frivillige som leiarar og pådrivarar.

Alle er velkomne til å delta på aktivitetane.

## Klipra kafé

Ope måndag – fredag kl. 08.30 – 15.30.

Middagsservering kl. 13.30 – 15.00.

Telefon: 908 52 713.

## Frisør og fotterapeut

Held til på senteret og er eit tilbod som er ope for alle, også yngre.

Dei tilbyr heimebehandling til personar som grunna helsesvikt ikkje kan kome til salongen ved seniorsenteret. Timebestilling kan gjerast på telefon. Ta kontakt!

**Frisør Benthe Gjerde**, tlf. 917 90 890

(På Klipra måndag, tysdag og fredag, og i Volsdalen onsdag og torsdag)

**Fotterapeut May Britt Hansen**, tlf. 70 16 30 26 / 404 77 791

(På Klipra tysdag, onsdag og torsdag, og i Volsdalen måndag og fredag)

## Kliprastua

Stova på Klipra seniorsenter er ein hyggeleg møteplass for ulike aktivitetar som for eksempel handarbeid, spel, avislesing, TV og sosialt samvær.

## Leige av lokale

Seniorsenteret sine felleslokale kan leigast av lag og organisasjonar, brukarar og pårørande. Måndag – fredag frå klokka 16.00 og heil helg.

## **Bibliotek**

Har du vanskar med å kome deg på biblioteket så har vi eit godt utval av bøker du kan låne med deg. Det er berre å ta kontakt med dei tilsette.

## **Malargruppe**

Kvar måndag møtast malargruppa. Nye malarar er velkomne, det er berre å møte opp. Ta gjerne ein tur innom og bli inspirert.

## **Herregruppa**

Kvar onsdag har vi ein uformell møteplass for menn. Målsettinga er sosialt samvær med triveleg prat, utveksling av synspunkt, livserfaringar og meiningar. Kaffi med «noko å bite i».

Gruppa organiserer seg sjølv, og kontaktperson er Ivar Voldsdal.

Medlemmane ønsker gjerne fleire velkomne til å delta i gruppa. Har du spørsmål, så ta kontakt med Ivar eller med seniorsenteret.

## **Tirsdays- og fredagstrim**

Kvar tirsdag kl. 11.00 og kvar fredag kl. 10.30 er det «seniortrim» i kafeen. Det er viktig å holde kroppen i best mogeleg stand. Ta turen innom og bli med.

Eigenandel for eit halvår: Kr 140,-

## **Bingo**

Kvar måndag har vi bingo med mange premiar. Eit brett kr 30,- .

## **Quiz med ansatt frå Ålesund bibliotek**

1. tirsdag kvar månad kjem ein tilsett frå biblioteket og arrangerer quiz. Vi delar oss i lag og får testa kunnskapane våre med quiz.

## **Seniorkoret**

Kvar torsdag kl.11.00 har seniorkoret øving. Her krevjast inga stor songstemme – berre du er glad i å synge!

Vil du vere med? Ta kontakt med Randi Devold på telefon 951 04 909.

## **Hørselsforeininga**

Hørselshjelpa tilkallast ved behov. Foreininga gir gode råd og tips om høyreapparat. I tillegg kan du kjøpe batteri og få hjelp til slange- og filterskift. Ta kontakt med seniorsenteret ved behov.



## Faste aktiviteter ved Klipra seniorsenter

Noko som fristar?

Vi har alltid plass til fleire, det er berre å møte opp!

Dag	Kl.	Aktivitet	Hypigheit
Måndag	10.00	Malargruppe	Kvar veke
Måndag	11.30	Bingo	Kvar veke
Tirsdag	11.00	Tirsdagstrim	Kvar veke
Tirsdag	12.00	Quiz med ansatt frå Ålesund bibliotek	1. tirsdag kvar månad
Onsdag	12.00	Herregruppa	Kvar veke
Torsdag	11.00	Øving Ålesund seniorkor	Kvar veke
Fredag	10.30	Fredagstrim	Kvar veke

## Sporadiske aktiviteter ved Klipra seniorsenter

Hugs at andre aktivitetar kan kome til etter kvart.

Følg med på oppslag på senteret og på facebookside "Senior i Ålesund".

## August

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
27.	Tirsdag	12.00	Besøk av Jugendbyen barnehage
30.	Fredag	12.00	«Fra Prøysen til Beatles»

## September

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
3.	Tirsdag	12.00	Quiz ved Ålesund bibliotek
10.	Tirsdag	12.00	Aktivitet og fallforebygging ved fysioterapeut
13.	Fredag	12.00	Musikk ved Ivar Voldsdal og Einar Longva
<b>23.-27. september: Ålesund Seniorfestival</b>			
24.	Tirsdag	12.00	Seniorfestivalen: Konsert på seniorsenteret
27.	Fredag	13.00	Seniorfestivalen: Festmiddag på Klipra kafe

## Oktober

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
8.	Tirsdag	12.00	Besøk av Jugendbyen barnehage
11.	Fredag	12.00	Musikk ved Hallstein Stennes
15.	Tirsdag	12.00	«50- og 60-åra» Malvin Dalhus viser lysbilete og fortel
25.	Fredag	12.00	Musikk ved Lasse Silnes
29.	Tirsdag	12.00	Brannsikkerheit i heimen ved Ålesund brannvesen



## November

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
1.	Fredag	12.00	Voksenmote – sal av kle
5.	Tirsdag	12.00	Quiz ved Ålesund bibliotek
8.	Fredag	12.00	Musikk ved Luffen Valle
22.	Fredag	12.00	Julebord – taffelmusikk ved Nils Erik Møller
29.	Fredag	12.00	Adventsstund ved Gro Hofseide

## Desember

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
3.	Tirsdag	12.00	Quiz ved Ålesund bibliotek
6.	Fredag	12.00	Musikk ved Ivar Voldsdal og Einar Longva Julemiddag i kaféen
10.	Tirsdag	12.00	Julebingo
12.	Torsdag	11.30	Konsert med Seniorkoret
13.	Fredag	12.00	Luciafeiring ved Jugendbyen barnehage
17.	Tirsdag	10.00	Julefrokost og trekning av julelotteriet



# Spjelkavik seniorsenter

Olav Sundes veg 2 (Spjelkavik omsorgssenter),  
6018 Ålesund

Telefon: 408 09 824

Mail: [spjelkavik.seniorsenter@alesund.kommune.no](mailto:spjelkavik.seniorsenter@alesund.kommune.no)



Dette senteret ligg i indre bydel og her er det i løpet av halvåret mange sosiale og kulturelle aktivitetar. Fleire av aktivitetane er basert på frivillige som leiarar og pådrivarar. Alle er velkomne til å delta på aktivitetane.

## Fotterapeut og frisør

Held til på senteret og tilbodet er ope for alle, også yngre og heimebuande. Timebestilling kan gjerast på telefon. Ta kontakt!

**Fotterapeut Else Hay Olsvik:** tlf. 918 64 970

(måndag, onsdag og fredag)

**Fotterapeut Oddrun Elisabeth Tronstad:** tlf. 416 66 549

(tysdag og torsdag)

**Frisør Laila Rita Bårdsnes:** tlf. 990 01 382.

## Kafe Rematun

Opningstider:

Måndag – torsdag: kl. 11.00 – 15.00 (middag 13.00 – 15.00)

Fredag: kl. 11.00 – 14.30 (middag 13.00 – 14.30)

Søndag kl. 12.00 – 15.00 (middag 13.00 – 15.00)

Laurdagar og heilagdagar Stengt

Telefon: 908 97 756 (ikkje bemanna helg og heilagdagar)

Sjå også side 25.

## Hørselshjelpa

Er å treffe 1. og 3. måndag i månaden klokka 12.00 – 14.00.

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

## Bibliotek

Har du vanskar med å kome deg på biblioteket så har vi eit godt utval av bøker du kan låne med deg. Det er berre å ta kontakt med dei tilsette.

## **Den Gylne Spaserstokk**

Ei triveleg turgruppe. Oppmøte på sørsida av Spjelkavik seniorsenter kvar tysdag kl. 12.00 for ein tur i nærområdet. Tilbodet vert organisert av frivillige. Dei vil gjerne ha med fleire, så det er berre å møte opp.

## **Strikkekafé**

Kvar torsdag kl.16.00 samlast ein gjeng damer til strikkekafé og sosialt lag. Nye deltakarar er hjarteleg velkomne, det er berre å møte opp.

## **Onsdagstrim**

Trim med ansatt på seniorsenteret med høg intensitet. Dette blir du sprek av!

Du bør kunne stå og gå utan hjelpemiddel for godt utbytte.

Eigenandel for eit halvår kr 140,-

## **Fredagstrim**

Kvar fredag kl. 11.00 er det trim med ansatt frå seniorsenteret i kafeen. Dette er trim med lavare intensitet og det meste skjer sittande. Det er viktig å holde kroppen i best mogeleg stand, så ta turen innom og bli med.

Eigenandel for eit halvår kr 140,-

## **Bingo**

Annankvar tysdag har vi bingo med mange premiar. Eit brett kr 40,-

## **Quiz med Moa bibliotek**

Omtrent ein tirsdag kvar månad kjem ein tilsett opp frå biblioteket og arrangerer quiz. Vi delar oss i lag og får testa kunnskapane våre.

## Datakafé

Annankvar torsdag kl 10.00 - 12.00 er det "datakafé" på Spjelkavik omsorgssenter. Dette er meint å vere ein møtestad der deltakarane kan utveksle erfaringar 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 hjelparar som bistår med råd og rettleiing.

## Studieringar

Senioruniversitetet i Ålesund arrangerer nokre av studieringane sine ved seniorsenteret.

For oppdatert oversikt, sjekk nettsida: <http://www.puiaa.no/>

## Faste aktivitetar Spjelkavik seniorsenter

Noko som fristar?

Vi har alltid plass til fleire, det er berre å møte opp!

Dag	Kl.	Aktivitet	Hypigheit
Mandag	11.30	Songkafe	Annankvar veke
Mandag	12.00- 14.00	Hørselshjelpa	1. og 3. mandag kvar månad
Tirsdag	12.00	Den Gylne Spaserstokk - bli med å gå på tur	Kvar veke
Tirsdag	11.00	Bingo	Annankvar veke
Onsdag	11.00	Onsdagstrim	Kvar veke
Tirsdag	11.00	Quiz med Moa bibliotek	Ein gong per månad
Torsdag	10.00-12.00	Datakafe i regi av Ålesund senioruniversitet	Oddetalsveker
Torsdag	16.00	Strikkekafé	Kvar veke
Fredag	11.00	Fredagstrim	Kvar veke

## Sporadiske aktiviteter ved Spjelkavik seniorsenter

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

### August

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
19.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Hallstein Stennes
27.	Tirsdag	11.00	Bingo
29.	Torsdag	10-12	Datakafe ved Senioruniversitetet

### September

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
2.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Einar Longva
3.	Tirsdag	11.00	Bingo
6.	Fredag	12.00	Lysbilete og forteljing om Volsdalstunet ved Ivar Voldsdal
10.	Tirsdag	11.00	Quiz ved Moa bibliotek
16.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Lasse Silnes
17.	Tirsdag	11.00	Bingo
<b>23.-27. september: Ålesund Seniorfestival</b>			
23.	Mandag	11.30	Seniorfestivalen: Konsert på seniorsenteret
26.	Torsdag	10-12	Datakafe ved Senioruniversitetet
27.	Fredag	13.00	Seniorfestivalen: Festmiddag i Kafe Rematun
30.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Hallstein Stennes

## Oktober

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
8.	Tirsdag	11.00	Quiz
10.	Torsdag	10-12	Datakafe ved Senioruniversitetet
11.	Fredag	12.00	Kåseri ved Jostein Kvithaug
14.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Einar Longva
15.	Tirsdag	11.00	Bingo
24.	Torsdag	10-12	Datakafe ved Senioruniversitetet
25.	Fredag	11.30	Te-dans ved BBG Saksofon-trio
28.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Hallstein Stennes
29.	Tirsdag	11.00	Bingo

## November

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
5.	Tirsdag	11.00	Quiz ved Moa bibliotek
7.	Tordag	10-12	Datakafe ved Senioruniversitetet
11.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Lasse Silnes
12.	Tirsdag	11.00	Bingo
21.	Torsdag	10-12	Datakafe ved Senioruniversitetet
25.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Einar Longva
26.	Tirsdag	11.00	Bingo



## Desember

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
3.	Tirsdag	11.00	Quiz ved moa bibliotek
5.	Torsdag	10-12	Datakafe ved Seniouniversitetet
9.	Mandag	11.30	Sangkafe ved Lasse Silnes
10.	Tirsdag	11.00	Bingo
13.	Fredag		Luciafeiring ved Høgvoll barnehage
17.	Tirsdag	11.00	Julebingo
27.	Mandag	11.30	Sangkafe med Lasse Silnes



# Fredheim, Ellingsøy

På Fredheim finns det eit ope tilbod for seniorar på Ellingsøya. Senteret vert drive av frivillige seniorar i samarbeid med Klipra seniorsenter.



Programmet på senteret har innslag av informasjon, kultur, aktivitet og sosialt samvær. Vi har alltid plass til fleire, det er berre å møte opp.

Kontaktinformasjon: Klipra Seniorsenter Tlf. 408 09 859

## Faste aktiviteter ved Fredheim seniorsenter

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

Eigenandel for trimmen per halvår kr 140,-.

Eigenandel for underholdning kr 45,- per gang.

Ein tilsett frå Klipra seniorsenter leiar seniortrimmen og vil også vere tilgjengeleg for å svare på spørsmål i etterkant.

## Sporadiske aktivitetar i tillegg til trim og sosialt samvær frå kl. 11.00

Dato	Aktivitet
22. august	Oppstart trim og sosialt samvær etter sommaren
29. august	Musikk ved Hallstein Stennes
12. september	Voksenmote – sal av kle
26. september	Ålesund Seniorfestival: Festmiddag med musikk
10. oktober	Aktivitet og fallforebygging ved fysioterapeut
24. oktober	Musikk ved Luffen Valle
7. november	Brannsikkerheit i heimen ved Ålesund brannvesen
21. november	Musikk ved Lasse Silnes
28. november	Julemiddag
5. desember	Adventsstund ved Gro Hofseide Siste treff før jul

# Volsdalen dagsenter for personar med demens

Nørvegt. 1C

Telefon: 408 05 883

Mail: [volsdalen.dagsenter@alesund.kommune.no](mailto:volsdalen.dagsenter@alesund.kommune.no)



Også på Volsdalen dagsenter er der faste aktivitetar kvar veke, som er opne for alle:

Dag	Kl.	Aktivitet	Hyppigheit
Tirsdag	11.00-12.30	Bingo med Røde kors	Kvar veke
Onsdag	11.00-12.30	Trim, ringdans og song	Kvar veke
Torsdag	11.00-12.30	Andakt, ballmoro, ringdans og song	Kvar veke

Dagsenteret i Volsdalen skal tidleg hausten 2024 flytte til dei tidlegare lokala til Sanitetshjemmet, og i den samanheng kan det kome endringar i programmet.







## **Geriatriske sjukepleiarar**

### **Hukommelsesteamet**

Hukommelsesteamet er eit lavterskeltilbod som tilbyr fleire ulike tiltak:

- Råd og rettleiing
- Individuelle samtalar
- Kartlegging av kognitiv svikt
- Heimebesøk
- Pårørandeskule for pårørande til personar med demens kvar haust
- Samtalegruppe for pårørande til personar med demens. Interesserte vert kalla inn til møte.
- Samtalegruppe for personar med demens. Møte ein gang pr. månad

### **Geriatriske sjukepleiarar**

- Råd og rettleiing til pårørande og eldre heimebuande med andre aldersrelaterte problemstillingar enn demens.

### **Førebyggjande heimebesøk**

Dette er per i dag eit tilbod til alle innbyggjarar i «gamle» Ålesund som er over 80 år og som ikkje har kommunale tenester. Første kontakt skjer i form av eit brev med informasjon.

Hensikta med besøket: Informasjon om kommunen sine tenester, samtale om bustad, sosialt nettverk, aldring, fysisk aktivitet og kothald.

Du kan også sjølv ta kontakt med verksemda om du ønsker eit slikt besøk.

### **Kontaktpersonar:**

Annette Haugen tlf.: 916 45 459

Mail: [Annette.Haugen@alesund.kommune.no](mailto:Annette.Haugen@alesund.kommune.no)

Vibeke Jannicke Nygård tlf.: 408 09 825

Mail: [Vibeke.Jannicke.Nygard@alesund.kommune.no](mailto:Vibeke.Jannicke.Nygard@alesund.kommune.no)

## **Tilrettelagte aktiviteter for personer med demens og støttefunksjoner for pårørende**

**Sunnmøre museum** – dagaktivitet for personer med demens i tidleg fase. Dette er eit dagtilbod i samarbeid med Sunnmøre museum. Deltakarane utfører dugnadsarbeid ved museet. Grappa møtast til måltid og sosialt samvær i Ytterlandsstova. Dei naturskjønne områda i Borgundgavlen er utgangspunktet for fysisk aktivitet og trivsel.

**Hatlahaugen, Volsdalen og Borgundheimen** - dagaktivitet for personer med demens. Aktivitetstilbodet er på dag- og kveldstid og skal legge til rette for ein god og meningsfull dag. Fysisk aktivitet, sosialt samvær og kulturelle opplevingar opprettheld helse og bidreg til å utsette behovet for institusjonsplass. Hatlahaugen dagsenter har også kveldstilbod måndag, tysdag og torsdag. Aktivitets- tilbod kan også vere avlastning for pårørende.

### **Turgrupper for personer med hukommelsesproblem**

**Målsetting:** Vedlikehalde ressursar, bryte isolasjon, skape rytme i kvardagen, oppretthalde aktivitet og sosialt nettverk. For pårørende bidreg tilbodet til avlastning og støtte.

Deltakarane vert henta heime til avtalt tid. Turgruppene har fokus på gode opplevingar gjennom fysisk aktivitet, sosialt fellesskap og ein god matpakke. Etter turen vert deltakarane køyrde heim.

### **Avlastning i eigen heim**

Ein kollega i teamet vårt tilbyr avlastning i heimen. Det vert gjort avtale på timebasis og den tilsette kjem heim til brukaren eller kan ta brukaren med ut slik at pårørende får avlastning. Ta kontakt med koordinering og tildeling, eller avdelingsleiar Amrei Jakobs på 901 75 377.

Digitalt søknadsskjema finn du ved å søke på "dagtilbod" på kommunen sine nettsider [alesund.kommune.no](http://alesund.kommune.no). Du kan også få tilsendt søknadsskjema ved å kontakte innbyggartorget eller verksemda førebygging og meistring (telefonnummer finn du på side 26).



## **Støttekontakt - aktiv fritid for alle**

Tenesta ytast på 3 måtar:

- Individuell støttekontakt.
- Deltaking i aktivitetsgruppe.
- Eit individuelt tilbod i samarbeid med frivillige organisasjonar.

Målgruppa er personar over 18 år som treng følge til fritidsaktivitetar grunna redusert funksjon eller av andre årsaker.

Målsettinga med støttekontakttenesta er å bidra til ei meningsfylt og aktiv fritid. Digitalt søknadsskjema finn du ved å søke på "støttekontakt" på kommunen sine nettsider [alesund.kommune.no](https://alesund.kommune.no). Du kan også få tilsendt søknadsskjema ved å kontakte innbyggartorget eller verksemda førebygging og meistring (telefonnummer finn du på side 26).

Har du spørsmål om støttekontakttenesta? Ta kontakt med:

Synnøve Moa van Dijk      Tlf.: 477 62 702

Jenny Ann Westad         Tlf.: 477 63 781

## **Samarbeid med lag og organisasjonar**

Verksemda samarbeider med fleire lag og organisasjonar, slik som Røde Kors besøksteneste og Ålesund og omegn demensforening, i samanheng med engasjering av frivillige tur- og besøksvennar.

## **Ergoterapi, fysioterapi, syn og hørsel og kvardagsrehabilitering**

Besøksadresse: Blindheimsbreivika 10, 6010 Ålesund  
Telefon vakttelefon: 909 72 546 kl. 09.00 – 13.00

Fysioterapeutane og ergoterapeutane arbeider med barn/unge og vaksne/eldre som har ulike funksjonsvanskar i forhold til rørsle og aktivitet. Dette kan skje i eigen bustad, i nærmiljøet elles eller på helsestasjon eller institusjon. I teamet er også ergoterapi- og fysioterapitenesta ved Kollen rehabilitering.

Tenesta er kommunedekkande.

Teamet arbeider førebyggjande og helsefremmande ved å ha fokus på og fremme rørsle og aktivitet generelt, samt tiltak for å førebygge funksjonsvanskar hjå risikogrupper.

Kvardagsrehabilitering er eit lavterskeltilbod til personar som bur heime og som tidlegare har klart seg med lite eller inga hjelp frå heimetenesta, men som no har behov for hjelp på grunn av sjukdom eller skade. Vidare er det eit tilbod til personar som har eit ønske om i størst mogleg grad å klare seg sjølv i kvardagen, og som er villige til å gjere ein ekstra innsats for å verte meir sjølvhjelpne.

Syn- og hørselskontakt er eit tilbod til alle over 18 år, som har redusert syn eller hørsel, som bur i egen bustad eller på institusjon.

### **System for tildeling av tenesta**

Tenesta har eit eige skjema som skal nyttast for å få kontakt med ergoterapi, fysioterapi, kvardagsrehabilitering og syn- og hørselskontakt. Tilvisingane vert prioriterte etter prioriteringsnøklar som seier noko om ventetid ut frå hastegrad. Har du behov for fysioterapi, ta gjerne kontakt med fysioterapeut med driftsavtale (privatpraktiserande). Dei kommunale fysioterapeutane behandlar i hovudsak brukarar på institusjon, i grupper, i heimen og i kvardagsrehabilitering.

Tilvisingsskjema og prioriteringsnøklar samt oversikt over fysioterapeutar med driftsavtale er tilgjengelege på kommunen sine nettsider.



## Teknisk hjelpemiddelservice

Besøksadresse: Blindheimsbreivika 10, 6010 Ålesund.

Telefon: 70 16 48 60 (heile dagen)

E-post: [hjelpemiddelservice@alesund.kommune.no](mailto:hjelpemiddelservice@alesund.kommune.no)

Opningstider for besøkande: Måndag - fredag kl. 10.00.00 -14.00.

Teknisk hjelpemiddelservice har ansvaret for hjelpemiddeltenesta i heile Ålesund kommune. Kriteriet for korttidsutlån av hjelpemiddel er nedsett funksjonsevne som medfører eit kortvarig behov (inntil 3 mnd.) for eit teknisk hjelpemiddel.

Dette er hjelpemiddel som krykker, rullator, rullestol, seng, hjelpemiddel til bad, dusj og toalett. Ved langvarig funksjonsnedsetting kan verksemda hjelpe til med å søke hjelpemiddel for varig utlån. Alle som bur eller oppheld seg i Ålesund kommune kan låne hjelpemiddel frå oss.

Teknisk hjelpemiddelservice har også ansvar for tryggleiksalarmar, og annan velferdsteknologi som lokaliseringsteknologi (GPS), medisineringsstøtte og digitale tilsyn, samt montering og vedlikehald. Søknadsskjema for tryggleiksalarmar og annan velferdsteknologi finn du på kommunen sine nettsider eller du kan be om å få skjema tilsendt ved å kontakte Innbyggartorget eller verksemda førebygging og meistring.



# Kafè Rematun

Kafe Rematun ligg i 1. etg ved Spjelkavik omsorgssenter. Her er du velkomen til å kjøpe middag. Middagen er laga av våre dyktige kokkar på Sentralkjøkkenet. Sentralkjøkkenet er lokalisert i tilknytning til kafeen og produserer også middag og lunsj til kommunens institusjonar.

For å få til smakfulle og riktig samansette rettar for vår brukargruppe, jobbar kjøkkenet saman med vår kliniske ernæringsfysiolog med å sette saman gode oppskrifter og menyar.

Bruk kafeen aktivt! Her får ein fine opplevingar, både gjennom eit godt måltid, ein hyggeleg prat og diverse arrangement!

Håpar vi ser deg!

Velkomen!

## Opningstid:

Måndag – torsdag: kl. 11.00 – 15.00 (middag 13.00 – 15.00)

Fredag: kl. 11.00 – 14.30 (middag 13.00 – 14.30)

Søndag kl. 12.00 – 15.00 (middag 13.00 – 15.00)

Laurdagar og heilagdagar held vi stengt.

**Telefon: 908 97 756 (ikkje bemanna helg og heilagdagar)**

For Måltid og ernæring

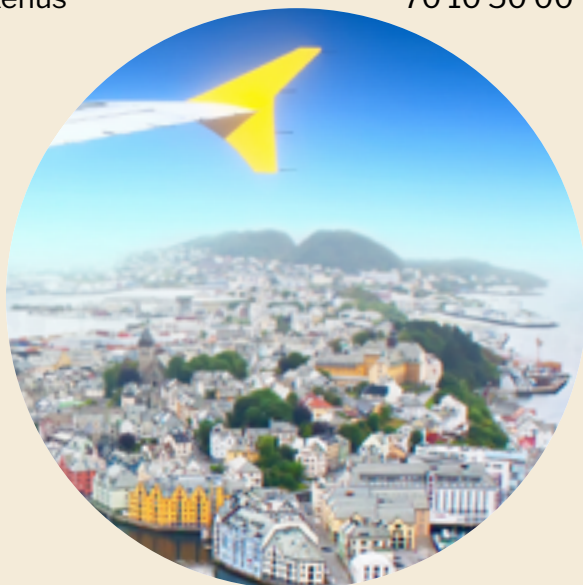
Anita M Hole Hofseth, Verksemdsleiar

## Nyttige telefonnummer

Brann	110
Politi	112
Ambulanse	113
Legevakta	116 117

### Ålesund kommune

Innbyggartorget	70 16 20 00
Tildelingskontoret	70 16 22 00
Verksemd førebygging og meistring	70 16 30 51
Ålesund politikammer	02800 / 70 11 87 00
Ålesund sjukehus	70 10 50 00





Klipra seniorsenter



Spjelkavik seniorsenter



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