

Forebygging
og mestring



Ålesund
kommune

Halvårsplan for seniorsentrene høsten 2025





Innhold

Velkommen til seniorsentrene i Ålesund kommune.....	4
Seniorsentrene.....	6
Kulturelle arrangement.....	6
Tilbud om dagplass.....	6
Klipra seniorsenter	7
Spjelkavik seniorsenter	12
Fredheim, Ellingsøy.....	18
Volsdalen dagsenter for personer med demens.....	19
Klar, ferdig, gå!.....	20
Hukommelsesteamet.....	21
Tilrettelagte aktiviteter for personer med demens og støttefunksjoner for pårørende.....	22
Støttekontakt - aktiv fritid for alle	23
Samarbeid med lag og organisasjoner	23
Avdeling fysioterapi og ergoterapi	24
Teknisk hjelpemiddelservice.....	25
Nyttige telefonnummer	27

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.

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 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 mandag 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.

Hørselsforeningen

Hørselshjelpen tilkalles ved behov. Foreningen gir gode råd og tips om høreapparat. I tillegg kan du kjøpe batteri og få bistå slange- og filterskift. Ta kontakt med seniorsentret ved behov.

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".

August

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
19.	Tirsdag	11.00	Oppstart trim
19.	Tirsdag	11-14	Forhåndsstemming til Stortings- og Sametingsvalg
22.	Fredag		Klar Ferdig GÅ – tur til Kolåstindhytta. Se info side 20
26.	Tirsdag	12.00	Ernæring og kosthold ved klinisk ernæringsfysiolog Åshild E. Å. Storaas
29.	Fredag	12.00	Musikk ved Ivar Voldsdal og Einar Longva

September

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
2.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt fra Ålesund bibliotek
5.	Fredag		Klar Ferdig GÅ – tur til Hornindal, se info side 20
9.	Tirsdag	12.00	Besøk fra Jugendbyen barnehage
12.	Fredag	12.00	Musikk ved Lasse Silnes
16.	Tirsdag	12.00	Presentasjon av God Omsorg ved Vibeke Synes og Ann-Kristin Degnepoll Clausen
19.	Fredag		Klar Ferdig GÅ – tur til Kjellingset på Sula, se info side 20
Mandag 22.- fredag 26.			Ålesund seniorfestival – se eget program
26.	Fredag	13.00	Seniorfestival - festmiddag
30.	Tirsdag	12.00	Konsert med Særsvip – lokal folkemusikk fra Møre og Romsdal

Oktober

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
3.	Fredag		Klar Ferdig GÅ – tur Øyna rundt i Stordal, se info side 20
7.	Tirsdag	12.00	Quiz med ansatt fra Ålesund bibliotek
10.	Fredag	12.00	Musikk ved Hallstein Stennes
14.	Tirsdag	12.00	Informasjon ved syn- og hørselskontakt Susanne Notø Rødal
17.	Fredag	10-14	Voksenmote – salg av klær
17.	Fredag		Klar Ferdig Gå – tur til Bud. Se info side 20
24.	Fredag	12.00	Musikk ved Sagen Trio

November

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
4.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt fra Ålesund bibliotek
7.	Fredag	12.00	Musikk ved Luffen Valle
11.	Tirsdag	12.00	Besøk frå Jugendbyen barnehage
21.	Fredag	12.00	Musikk ved Lasse Silnes
25.	Tirsdag	12.00	Lysbildeframvisning ved Malvin Dalhus
28.	Fredag	13.00	Julebord med koldttallerken Taffelmusikk ved Nils-Erik Møller

Desember

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
2.	Tirsdag	12.00	Quiz ved ansatt fra Ålesund bibliotek
5.	Fredag	12.00	Julekonsert ved Håvard Sveås
12.	Fredag	12.00	Luciafeiring ved Jugendbyen barnehage
12.	Fredag	13.30	Julemiddag i kafeén
16.	Tirsdag	10.00	Julefrokost med trekning av julelotteri
18.	Torsdag	11.30	Konsert ved Ålesund seniorkor



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.

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: <http://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	Sangkafé	Annenver 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
Onsdag	10.30	Onsdagstrim	Hver uke
Torsdag	10.00-12.00	Data kafé i regi av Ålesund senioruniversitet	Oddetalsuker
Torsdag	16.00	Strikke kafé	Hver uke
Fredag	10.30	Fredagstrim	Hver uke



Strikke kafé
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".

August

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
18.	Mandag	11.30	Sangkafé med Einar Longva
20.	Onsdag	10.30	Oppstart trim etter ferien
25.	Mandag	12-15	Forhåndsstemming til Stortings- og Sametingsvalg
26.	Tirsdag	11.00	Bingo

September

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
1.	Mandag	11.30	Sangkafe med Lasse Silnes
3.	Onsdag	11.30	Kosthold og ernæring – foredrag ved klinisk ernæringsfysiolog Åshild E. Å. Storaas
5.	Fredag		Klar Ferdig GÅ – tur til Horningdal, se mer info side 20
9.	Tirsdag	11.00	Bingo
15.	Mandag	11.30	Sangkafe med Hallstein Stennes
16.	Tirsdag	11.00	Quiz med ansatt frå Moa bibliotek
18.	Torsdag	11.30	Fibromyalgi – foredrag ved Mona Lilleng Strand
19.	Fredag		Klar Ferdig GÅ – tur til Kjellingset på Sula, se mer info side 20
22.-26. september			Ålesund seniorfestival – se eget program
23.	Tirsdag	11.00	Bingo
26.	Fredag	13.00	Seniorfestival - festmiddag
29.	Mandag	11.30	Sangkafé med Asgeir Berg

Oktober

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
3.	Fredag		Klar Ferdig GÅ – tur Øyna rundt i Stordal, se mer info side 20
7.	Tirsdag	11.00	Bingo
13.	Mandag	11.30	Sangkafe med Lasse Silnes
14.	Tirsdag	11.00	Quiz med ansatt frå Moa bibliotek
17.	Fredag		Klar Ferdig GÅ – tur til Lysløypa på Leikong, se info side 20
21.	Tirsdag	11.00	Bingo
22.	Onsdag	11.30	Syn og hørsel ved syn- og hørselskontakt Susanne Notø Rødal
23.	Torsdag	11-14	Voksenmote – salg av klær
27.	Mandag	11.30	Tedans med BBG Saxofontrio

November

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
4.	Tirsdag	11.00	Bingo
10.	Mandag	11.30	Sangkafé med Lasse Silnes
11.	Tirsdag	11.00	Quiz med ansatt frå Moa bibliotek
18.	Tirsdag	11.00	Bingo
24.	Mandag	11.30	Sangkafé med Hallstein Stennes

Desember

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
2.	Tirsdag	11.00	Bingo
8.	Mandag	11.30	Sangkafé med Lasse Silnes
9.	Tirsdag	11.00	Quiz med ansatt frå Moa Bibliotek
12.	Fredag	11.00	Julefest med elever frå Ålesund vidaregående
16.	Tirsdag	11.00	Jule-Bingo
19.	Fredag	10.30	Siste trim før jul



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	Kvar veke

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
21. august	Oppstart trim
4. september	Musikk ved Ivar Voldsdal og Einar Longva
11. september	Ernæring og kosthold ved ernæringsfysiolog Åshild E. Å. Storaas
18. september	Presentasjon av God Omsorg ved Vibeke Synes og Ann Kristin Degnepoll Clausen
25. september	Festmiddag – Ålesund seniorfestival
9. oktober	Voksenmote - salg av klær
16. oktober	Syn og hørsel ved Syn- og hørselskontakt Susanne Notø Rødal
23. oktober	Musikk ved Hallstein Stennes
13. november	Musikk ved Lasse Silnes
4. desember	Adventstund ved Gro Hofseide

Santitetshjemmet 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 Ålesund – Sunnmøre Turistforening.



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 høsten 2025:

22. august	Kolåstindhytta på Standal, egenandel kr 200,-
5. september	Hornindal, egenandel kr 300,-
19. september	Kjellingset på Sula, egenandel kr 150,-
3. oktober	Øyna rundt i Stordal, egenandel kr 200,-
17. oktober	Lysløypa på Leikong, egenandel kr 200,-

Vanligvis er avreise med buss fra Ålesund frivilligsentral kl. 9.30, via Klipra seniorsenter og fra Spjelkavik seniorsenter kl. 10.00. Følg med på plakater og Facebook-siden Senior i Ålesund for eventuelle variasjoner

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

Hukommelsesteamet

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

- Råd og veiledning i forhold til ulike utfordringer knyttet til eldre.
- Individuelle samtaler.
- Kartlegging av kognitiv svikt.
- Hjemmebesøk.
- Pårørendeskole for pårørende til personer med demens hver høst.
- Samtalegruppe for pårørende til personer med demens. Interesserte blir kalt inn til møte.
- Samtalegruppe for personer med demens. Møte én gang per måned.

Forebyggende hjemmebesøk

Dette er per i dag et tilbud til alle innbyggere i "gamle" Ålesund som er over 80 år og som ikke har kommunale tjenester. Første kontakt skjer i form av et brev med informasjon.

Hensikten med besøket:

Informasjon om kommunens tjenester, samtale om bolig, sosialt nettverk, aldring, fysisk aktivitet og kosthold.

Du kan også selv ta kontakt med virksomheten dersom du ønsker et slikt besøk.

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

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 og Borgundheimen -

Dagaktivitet for personer med demens.

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.

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 27).



Støttekontakt - aktiv fritid for alle

Tjenesten ytes på 3 måter:

- Individuell støttekontakt.
- Deltaking 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 (telefonnummer finner du på side 27).

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).

Teknisk hjelpemiddelservice har ansvaret for hjelpemiddeltjenesten i Ålesund kommune. Kriteriet for korttidsutlån av hjelpemiddel er nedsatt funksjonsevne som medfører et kortvarig behov (under 2 år), for hjelpemiddel. Dette er hjelpemiddel som krykker, rullator, rullestol, seng, hjelpemiddel til bad, dusj og toalett. Alle som bor eller oppholder seg i Ålesund kommune kan låne enkle hjelpemiddel til korttidslån.

Ved langvarig funksjonsnedsettelse (over 2 år) skal man søke Nav om å låne hjelpemiddel. Det er viktig at du får hjelp av en fagperson til å vurdere hvilke hjelpemidler som er aktuelle, og å skrive søknaden. Hvem denne fagpersonen er avhenger av ditt behov. Det kan være hjemmetjenesten, ergoterapeut eller andre.

Vi oppfordrer flest mulig til å hente hjelpemiddel selv. Ring oss for avtale eller møt opp i resepsjonen direkte. Nav sender deg sms når hjelpemiddel derifra er på vei til kommunens lager.

Teknisk hjelpemiddelservice har også ansvar for velferdsteknologi for voksne (over 18 år) i Ålesund kommune. Dette er mellom annet trygghetsalarmer, Roommate (digitale tilsyn), lokaliseringsteknologi (GPS), medisineringsstøttetilsyn, samt montering og vedlikehold.

Fremgangsmåte for å søke om trygghetsalarmer og annen velferdsteknologi finner du på kommunens nettsider, sammen med informasjon om hvordan du kan søke om andre typer helsetjenester. Du søke digitalt i «HelsaMi», og søknaden sendes direkte til koordinering og tildeling. Etter behov kan du gi dine pårørende tilgang i HelsaMi, slik at de kan bistå deg med å søke. Søknadsskjema på papir kan du skrive ut fra nettsida, eller hente på papirskjema på innbyggartorgene i kommunen.



Nyttige telefonnummer

Brann	110
Politi	112
Ambulanse	113
Legevakta	116 117
Ålesund politikammer	02800
Ålesund sjukehus	70 10 50 00

Ålesund kommune

Innbyggartorget	70 16 20 00
Tidelingskontoret	70 16 22 00
Virksomhet forebygging og mestring	901 09 545





Klipra seniorsenter



Spjelkavik seniorsenter



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