

Førebygging og  
meistring



Ålesund  
kommune

# Halvårsplan for seniorsentra hausten 2023





Klar ferdig GÅ:  
22. september går turen til Trandal  
i Hjørundfjorden, sjå side 24 for meir informasjon

## 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	17
Volsdalen dagsenter for personer med demens.....	side	18
Geriatriske sjukepleiarar.....	side	19
Tilrettelagte aktivitetar for personar med demens og støttefunksjonar for pårørende .....	side	20
Støttekontakt - aktiv fritid for alle.....	side	21
Ergoterapi, fysioterapi, syn og hørsel og kvardagsrehabilitering .....	side	22
Teknisk hjelpemiddelservice.....	side	23
Klar, ferdig, gå!.....	side	24
Kafè Rematun.....	side	25
Nyttige telefonnummer.....	side	26

Ålesund kommune på internett:

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

**Følg oss på facebook:**

**Senior i Ålesund**

Foto: Shutterstock.

## Førebygging og meistring

# 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 desse har vi også tilbod 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.

## Tysdagstrim

Kvar tysdag kl. 11.00 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 Vilde frå Ålesund bibliotek

2. tysdag 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	Hyppigheit
Måndag	10.00	Malargruppe	Kvar veke
Måndag	11.30	Bingo	Kvar veke
Tysdag	11.00	Tysdagstrim	Kvar veke
Tysdag	12.00	Quiz med ansatt frå Ålesund bibliotek	2. tysdag kvar månad
Onsdag	12.00	Herregruppa	Kvar veke
Torsdag	11.00	Øving Ålesund seniorkor	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
15.	Tysdag	12.00	Quiz ved ansatt frå Ålesund bibliotek
18.	Fredag	12.00	Musikk ved Lasse Silnes
18.	Fredag		Kommuneval - førehandsstemming på Kliprastua
25.	Fredag		Klar ferdig GÅ: Tur til Sandvikdalen i Vanylven, sjå side 24 for meir informasjon
29.	Tysdag	12.00	Jugendbyen barnehage syng for oss

## September

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
5.	Tysdag	12.00	TEMA: Velferdsteknologi – kan det vere til nytte? Ved Anders Opdahl
8.	Fredag		Klar ferdig GÅ: Tur til Sportskapellet i Vaksvika, sjå side 24 for meir informasjon
19.	Tysdag	12.00	Danseoppvisning: Aspøy seniordans

## Oktober

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
3.	Tysdag	12.00	Jugendbyen barnehage syng for oss
6.	Fredag	12.00	Musikk ved BBG saksofontrio
6.	Fredag		Klar ferdig GÅ: Tur rundt Mausavatnet, sjå side 24 for meir informasjon
10.	Tysdag	12.00	Quiz ved ansatt frå Ålesund bibliotek
17.	Tysdag	12.00	TEMA: Brannsikkerheit i heimen ved tilsett frå Ålesund brannvesen
20.	Fredag	12.00	Musikk ved Sagen Trio

## November

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
3.	Fredag	12.00	Musikk ved Asgeir Berg og Håvard Storeide
10.	Fredag	12.00	Oddgeir Bruaset fortel om boka «Gjensyn – oppfølging av Der ingen skulle tru at nokon kunne bu»
14.	Tysdag	12.00	Quiz ved ansatt frå Ålesund bibliotek
17.	Fredag	12.00	Musikk ved Lasse Silnes
21.	Tysdag	12.00	Jul i Ålesund – Malvin Dalhus viser lysbilete og fortel
24.	Fredag	13.00	Julebord/koldttallerken. Taffelmusikk ved Nils Erik Møller
30.	Torsdag	11.30	Konsert ved Seniorkoret

## Desember

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
5.	Tysdag	12.00	Quiz ved ansatt frå Ålesund bibliotek
8.	Fredag		Julefest ved elevar frå Ålesund vgs, avd Fagerlia
12.	Tysdag	12.00	Luciafeiring med besøk frå Jugendbyen barnehage
15.	Fredag	12.00	Musikk ved Luffen Valle
19.	Tysdag	10.00	Julefrokost med trekning av julelotteri

## 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. 11.00 for ein tur i nærområdet. Tilbodet vert organisert av frivillige. Dei vil gjerne ha med fleire, så det er berre å møte opp.

### Strikke kafé

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

### Onsdagstrim med Gille

Kvar onsdag kl. 11.00 kjem fysioterapeut Gille Skarlund og leiar trening med høg intensitet til musikk. Dette blir du sprek av!

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

Eigenandel for eit halvår kr 400,-

### Fredagstrim

Kvar fredag kl. 11.00 er det trim med Ellen 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 fredag kvar månad kjem ein tilsett opp frå biblioteket og arrangerer quiz. Vi delar oss i lag og får testa kunnskapane våre.

Datoar var ikkje klar då planen gjekk i trykk, men følg med på oppslag og facebookside vår «Senior i Ålesund».

### Studieringar

Senioruniversitetet i Ålesund arrangerer nokre av studieringane sine ved seniorsenteret.

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

## Faste aktiviteter Spjelkavik seniorsenter

Noko som fristar?

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

Dag	Kl.	Aktivitet	Hyppigheit
Måndag	11.30	Songkafe	Annankvar veke
Måndag	12.00- 14.00	Hørselshjelpa	1.og 3. måndag kvar månad
Tysdag	11.00	Den Gylne Spaserstokk – bli med å gå på tur	Kvar veke
Tysdag	kl. 11.00	Bingo	Annankvar veke
Onsdag	11.00	Onsdagstrim med fysioterapeut Gille Skarlund	Kvar veke
Torsdag	16.00	Strikkekafe	Kvar veke
Fredag	11.00	Fredagstrim med Ellen	Kvar veke
Fredag	12.00	Quiz med Moa bibliotek	Ein gang per månad.

## Sporadiske aktiviteter ved Spjelkavik 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
21.	Mandag	11.30	Songkafe ved Einar Ove Salen
23.	Onsdag	11.00	Trim med Gille startar opp etter ferien
25.	Fredag		Klar ferdig GÅ: Tur til Sandvikdalen i Vanylven, sjå side 24 for meir informasjon
29.	Tirsdag	11.00	Bingo i kafeen

## September

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
4.	Mandag	11.30	Songkafe ved Lasse Silnes
8.	Fredag		Klar ferdig GÅ: Tur til Sportskapellet i Vaksvika, sjå side 24 for meir informasjon
12.	Tysdag	12.00	Bingo i kafeen
18.	Mandag	11.30	Songkafe ved Hallstein Stennes
22.	Fredag		Klar ferdig GÅ: Tur til Trandal i Hjørundfjorden, sjå side 24 for meir informasjon
<b>Veke 39: Ålesund Seniorfestival – program kjem</b>			
29.	Fredag		Seniorfestivalen: Festmiddag

## Oktober

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
2.	Mandag	11.30	Songkafe ved Einar Longva
6.	Fredag		Klar ferdig GÅ: Tur rundt Mausavatnet, sjå side 24 for meir informasjon
10.	Tirsdag	11.30	Bingo i kafeen
12.	Torsdag	11.30.	Blåmeisen, ved Roger Engvik
16.	Mandag	11.30	Songkafe ved Lasse Silnes
19.	Torsdag	11-14	Voksenmote – sal av kle
24.	Tirsdag	11.30	Bingo i kafeen
30.	Mandag	11.30	Songkafe ved Hallstein Stennes



## November

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
7.	Tysdag	11.30	Bingo i kafeen
9.	Torsdag	11.30	TEMA: Velferdsteknologi – kan det vere til nytte? Ved Anders Opdahl
13.	Mandag	11.30	Songkafe v/ Einar Ove Salen
21.	Tirsdag	11.30	Bingo i kafeen
27.	Mandag	11.30	Songkafe med Hallstein Stennes

## Desember

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet
5.	Tysdag	11.30	Julebingo i kafeen
8.	Fredag		Julefest ved elevar frå Ålesund vgs, avd Fagerlia
14.	Torsdag	11.30	TEMA: Brannsikkerheit i heimen ved tilsett frå Ålesund brannvesen

## 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

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
24. august	Oppstart trim og sosialt samvær etter sommaren
7. september	Musikk ved Hallstein Stennes
14. september	Velferdsteknologi – kan det vere til nytte? Ved Anders Opdahl
28. september	Seniorfestivalen: Festmiddag med musikk
12. oktober	Voksenmote: Sal av kle
19. oktober	Brannsikkerheit i heimen ved Ålesund brannvesen
26. oktober	Musikk ved Einar Longva
16. november	Musikk ved Hallstein Stennes
23. november	Julemiddag
30. november	Adventsstund med Gro Hofseide
7. desember	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
Tysdag	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

## 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 kosthald.

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

### Kontaktpersonar:

Anne Karin Røsvik Roald tlf.: 480 18 936

Mail: [Anne.Karin.Rosvik.Roald@alesund.kommune.no](mailto:Anne.Karin.Rosvik.Roald@alesund.kommune.no)

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 støttefunksjonar 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 personer 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](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).

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 samheng 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.

## Klar, ferdig, gå!

Eit tursamarbeid mellom verksemda førebygging og meistring og Ålesund - Sunnmøre Turistforening.

Lokal kunnskapsrik guide er med på turane!

Turane vert sponsa av stiftelsen Kjell Holm.

Det arrangerast turar i perioden april til oktober for turglade menneske i ulike alder og med ulike fysiske form. Det leggast vekt på at det skal vere eit sosialt og inkluderande miljø på turane. Alle har med mat og drikke, og tek på gode tursko. Det er eigenandel på turande, summen er avhengig av turmål så summen finn du under den enkelte turen.

### Turar for hausten 2023:

- |                |  |
|----------------|--|
| 25. august:    | Sandvikdalen i Vanylven, eigenandel kr 200             |
| 8. september:  | Sportskapellet i Vaksvika, eigenandel kr 200           |
| 22. september: | Trandal i Hjørundfjorden, eigenandel framleis uavklart |
| 6. oktober:    | Mausavatnet, eigenandel kr 150                         |

Vanlegvis er avreise med buss frå Ålesund frivilligsentral kl. 9.30, via Klipra seniorsenter og frå Spjelkavik seniorsenter kl. 10.00. Følg med på plakatar og facebookside Senior i Ålesund for eventuelle variasjonar.

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



## 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 riktige 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

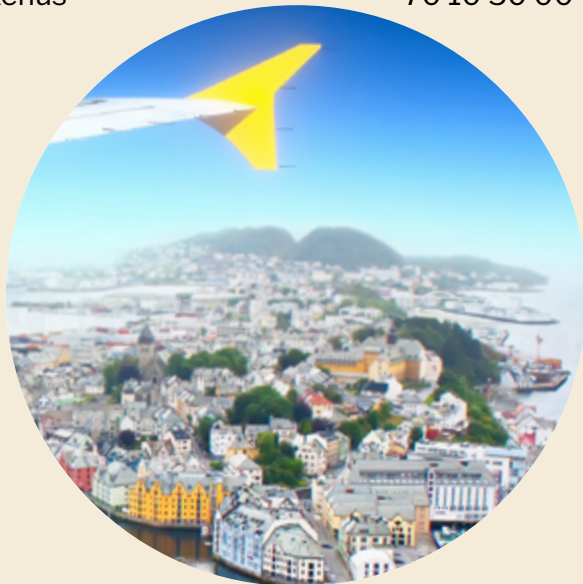
Anita M Hole Hofseth, Verksemdsleiar

## Nyttige telefonnummer

Brann 110  
Politi 112  
Ambulanse 113  
Legevakta 116 117

### Ålesund kommune

Innbyggartorget 70 16 20 00  
Tildelingskontoret 70 16 22 00  
versemd 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