



Kontaktinformasjon

Kristine Helene Roalsø

E-post:

Kristine.helene.roalso@stavanger.kommune.no

Telefon: 940 11 519

Heidi Helen Nedreskår

Telefon: 51 50 72 12



**Lavterskeltilbud med
trening og sosialt
samvær**

for hjemmeboende personer
med demens

Om tilbudet

Stavanger kommune etablerer et nytt lavterskeltilbud for hjemmeboende personer med en demenssykdom. Tilbudet er et tiltak i plan for personer med demens. Det vil bestå av både trening i gruppe og sosialt samvær med lunsj. Tilbudet er gratis, men du betaler selv for lunsjen. Treningen er lagt opp til ca. en time, ute eller innendørs.

Fysioterapeutene, Tine Felding og Bente Gunnarshaug står for treningen, i samarbeid med ergoterapeut Kristine Helene Roalsø.



Fysisk trening og sosialt samvær kan gi deg:

Bedre muskelstyrke
Forebygge fall
Nye bekjenskaper
Sosialt fellesskap med andre

Når og hvor foregår dette?

Treningstilbudet foregår tirsdager fra kl. 11:00 til kl. 13:30. Vi starter med trening på Kyviksmarka 6 - Storhaug, og avslutter med lunsj på Tante Emmas hus ved Breiavatnet. Tilbudet følger skolens ferier.

Viktig informasjon

HVA TRENGER DU FOR Å DELTA PÅ TRENINGEN?

- Du trenger gode sko som du kan trene i
- Du trenger treningstøy/klær som gir mulighet for bevegelse, tøy og bøy
- Du trenger en vannflaske, slik at du får i deg væske under treningen

FOR Å KUNNE DELTA PÅ TILBUDET MÅ DU:

- Kunne gå selvstendig (helst uten hjelpemidler)
- Kunne forstå instruksjoner som blir gitt under treningen
- Gjøre deg forstått
- Spise og drikke selv
- Benytte WC alene
- Du må selv komme deg til og fra tilbudet

HVORDAN MELDE SEG PÅ?

Påmelding gjøres ved å ringe eller sende E-post til Kristine Helene Roalsø eller Heidi Helen Nedreskår. Se kontaktinformasjon.