



Kontaktinformasjon:

Kristine Holen Klæboe

Ergoterapeut, Forebyggende hjemmebesøk

Telefon: 46 80 73 84 / 61 24 86 00

Lillehammer Rehabiliteringssenter



Forebyggende hjemmebesøk

Hva kan du gjøre for å planlegge
DIN alderdom?



Å bli eldre betyr ofte endringer i hverdagen. Det kan gi mer fritid og den kan også medføre et tomrom og et behov for å skape en ny mening i hverdagen. Det er en ny livssituasjon man står i og man skal finne sin rolle og aktiviteter som man har lyst til å gjøre.

Kanskje har du lyst til å delta i sosiale aktiviteter sammen med andre, men vet ikke hvilke tilbud som finnes i Lillehammer kommune.

Kanskje du har begynt å tenke på hvordan du skal planlegge din alderdom, men vet ikke helt hvor du skal starte?

Kanskje du har lyst til å være frivillig, men vet ikke hvem du skal ta kontakt med?

Lillehammer kommune har fokus på mestring hele livet og ønsker å tilby et hjemmebesøk det året du fyller 80 år.

Besøket er en samtale, som fokuserer på det som er viktig i livet ditt akkurat nå. Vi skal ikke kartlegge eller inspisere hjemmet ditt. Temaene som ofte tas opp er:

- **Trygghet og sikkerhet i egen bolig**
- **Utfordringer i hverdagen**
- **Kontakt med andre/sosialt nettverk**
- **Hva er viktig for din helse og trivsel?**

Under hjemmebesøket får du opplysninger om muligheter og aktiviteter for eldre i Lillehammer kommune.

Tilbudet er gratis og gjelder alle som bor hjemme og som ikke har etablerte kommunale helsetjenester.

Det er frivillig å motta besøket når du får tilbudet. Dersom du ønsker et forebyggende hjemmebesøk før eller etter fylte 80 år, ta kontakt. Vi har taushetsplikt.

