

Hjelp til å finne tilbodet som passar for deg

- Frivilligsentralane kan hjelpe deg med oversikt over tilbod og tidspunkt og kontakt med organisasjonar/andre.
- Vil du bli frivillig – enten fast eller nokre timar i månaden – ta kontakt med frivilligsentralen som er nærast deg:
 - Stordal frivilligsentral, tlf. 905 29 164
 - Valldal frivilligsentral, tlf. 418 67 806

Hjelp til planlegging

- Kommunen har rådgjevingstenester om bustad, aktivitetar, hjelpemiddel og tilrettelegging.
- Ønskjer du ein prat for å få råd om bustadtypar eller støtteordningar?
- Kontakt
 - Are Leira, Prosjekt Hus, tlf. 974 18 838
 - Servicetorget, tlf. 418 67 800 - dei formidlar kontakt til rett rådgjevar utifrå behov.

Du finn meir informasjon på Fjord kommune sine nettsider:

www.fjord.kommune.no/aldersvenleg-fjord



👉 **Hugs:** Planlegging i dag gjer kvardagen lettare i morgon.



Fjord
kommune

TENK FRAMOVER

**Har du tenkt på kva du skal gjere som senior?
Er bustaden din tilpassa behovet ditt i framtida?**



Å ha ein eigna bustad og vere aktiv vil kunne bidra til ein god og meningsfull alderdom



1. Kvifor ta ansvar for eigen alderdom?

- Alder er ein naturleg del av livet – og vi kan sjølv gjere mykje for å halde oss aktive, trygge og sjølvstendige.
- Små val i dag kan gje stor forskjell for morgondagen.

2. Engasjer deg i lokalsamfunnet

- Meld deg som frivillig – del av tida di, kunnskapen din eller interessa di.
- Ver med i lag og foreiningar – det styrker både fellesskapet og helsa di.
- Ditt bidrag betyr mykje for både unge og eldre!

👉 *“Frivillig arbeid er ikkje berre til nytte – det gir meining og nye venskap.”*

3. Tenk på korleis du bur

- Bur du trygt, tilgjengeleg og tilpassa for framtida?
- Vurder om bustaden kan tilpassast med enkle hjelpemiddel.
- Kanskje er det rett tid å sjå på seniorbustad eller mindre husvære?

4. Ta vare på helsa di

- Gå tur, bruk naturen, tren i lag med andre
- Et variert og sunt.
- Hald kontakt med vener og familie – sosial helse er like viktig som fysisk helse
- Enkle tilpassingar i kvardagen kan bidra til å vedlikehalde og betre muskelstyrke og balanse
- Trim for alle - treningstilbod i Eidsdal, Stordal og Valldal

