

65+

RÅDGIVNINGSTJENESTEN

Besøksadresse: Øvre Torvgate 2, 2815 Gjøvik (Furubakken)

Telefon: 611 48 694 / 611 48 695

E-post: radgivningstjenesten@gjovik.kommune.no

Hjemmeside: gjovik.kommune.no

Åpningstid: Alle ukedager 09.00 – 15.00

Ring gjerne på forhånd for avtale da vi er mye ute av kontoret.



[Facebook.com/Gjøvik kommune, Rådgivningstjenesten 65+](https://www.facebook.com/Gjøvik-kommune-Rådgivningstjenesten-65/)

Siv Lykken, sykepleier
Tlf. 959 17 385
siv-anita.lykken@gjovik.kommune.no

Elin- Marie Slåtsveen, ergoterapeut
Tlf. 959 13 885
elin-marie.slatsveen@gjovik.kommune.no



GJØVIK KOMMUNE

Helsefremmende & forebyggende arbeid

Balanse *Fallforebygging*

Ensomhet *Nettverk*

Aktivitet *Bolig*

Det skjer mer enn du tror!



GJØVIK KOMMUNE

Rådgivningstjenesten 65+ jobber med forebyggende og helsefremmende aktiviteter for pensjonister og er en del av helse og omsorgstilbudet i Gjøvik kommune.

Tjenesten ønsker å legge til rette for at pensjonister opprettholder god helse og inspirere til et aktivt liv.

Vi tilbyr hjemmebesøk, samtale, veiledning, kurs og arrangerer ulike aktiviteter. Lurer du på noe er du velkommen til å ta kontakt med oss. Tjenesten er gratis.

AKTIVITET

SOSIALT FELLESSKAP

MESTRING AV EGEN LIVSSITUASJON

Hjemmebesøk/samtaler

Alle i målgruppen, pårørende eller samarbeidspartnere er velkomne til å ta kontakt for samtale eller hjemmebesøk.

Stikkord for et besøk kan være aktivitet, nettverk, bolig eller informasjon om muligheter som finnes.

Lærings- og mestringskurs

Bli stø på foten. Kurs med fokus på balansetrening og fallforebygging.

Takk bare bra... Kurs i forebygging og mestring av depresjon for personer over 60 år.

Ønsker du å delta på kurs er det bare å ta kontakt med oss.

Det skjer mer enn du tror!

Tjenesten har god kjennskap til aktivitetstilbud som finnes for pensjonister i kommunen, og er behjelpelig med å finne noe som kan passe akkurat deg!

Seniormesse Godt seniorliv

Tjenesten er arrangør av Seniormessen Godt Seniorliv. Her får vi med oss private, offentlige og frivillige aktører til å vise frem hvilke tilbud og muligheter vi har for et godt seniorliv i vår region.

Trening – Aktivitet – Teknologi – Bolig – Ernæring –

Tjenester til hjemmet - Frivillighet

