

# Informasjon og inspirasjon for seniorer i Halden



## Innhold

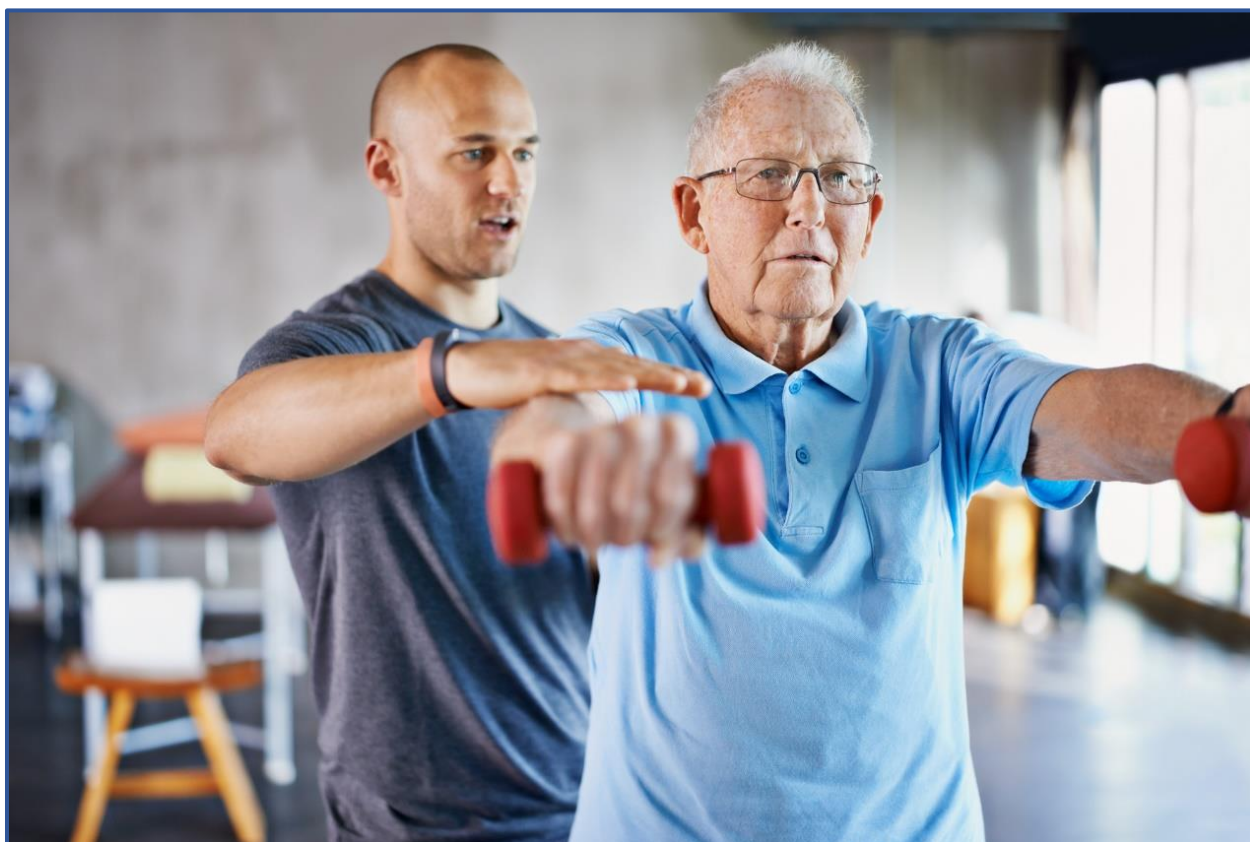
Innledning.....	3
Hva kan du gjøre selv.....	4
Sikkerhet i hjemmet .....	4
Boforhold .....	7
Ernæring.....	7
Fysisk aktivitet .....	8
Alkohol og rusmidler .....	9
Psykisk helse.....	9
Sosialt nettverk.....	10
Velferdsteknologi.....	10
Kommunale tilbud.....	11
Forebyggende hjemmebesøk .....	11
Fysioterapitjenesten.....	12
Fysioterapitjenesten har flere ulike gratis gruppetilbud: .....	13
Hverdagsrehabilitering.....	15
Ergoterapi .....	15
Syn- og hørselskontakt.....	16
Hjelpemiddellageret.....	16
Demenskoordinator .....	17
Demenskor.....	17
Dagsenter .....	18
Kreftkoordinator.....	18
Rus og psykisk helse .....	19
Matsservering hjem til deg.....	20
Halden frivilligsentral .....	21
Digitalt utenforskap.....	22

## Innledning

Velkommen til vårt informasjonshefte for seniorer i Halden. Dette heftet er utarbeidet med tanke på å gi deg nyttig informasjon som kan hjelpe deg å leve et godt og aktivt liv som senior. Vi vet at alderdommen kan være en utfordrende tid, men den kan også være en tid for refleksjon, vekst og nye muligheter.

I dette heftet vil du finne en rekke tips, råd om hva du kan gjøre selv for en god alderdom, samt viktige informasjon om kommunale tjenester for eldre, som kan være til hjelp hvis du trenger støtte eller bistand.

Vi håper at dette heftet vil være en nyttig kilde til informasjon og inspirasjon for deg som senior. Vi oppfordrer deg til å ta deg tid til å lese gjennom heftet og ta i bruk de ressursene som er tilgjengelige for deg. Vi ønsker deg lykke til og håper du vil finne mye glede og mening i livet som senior.



## Hva kan du gjøre selv

### Sikkerhet i hjemmet

Du kan forebygge ulykker gjennom tiltak i boligen og ved å være mer oppmerksom på farene der de kan oppstå. Blant mennesker over 65 år skjer 6 av 10 ulykker i eller nær hjemmet. De fleste ulykker skjer plutselig og når man minst venter det. Fall er den vanligste årsaken til at eldre skader seg i hjemmet. Fall kan ha mange negative konsekvenser som brudd og tap av selvstendighet på grunn av frykt for å falle igjen. Trening og fysisk aktivitet jevnlig kan forebygge fall. Det er viktig å være oppmerksom på at både nedsatt syn og dårlig ernæring kan være årsak til fall. Hjemmet kan inneholde mange snublefeller og det er viktig å fjerne disse og tilrettelegge hjemmet for ditt funksjonsnivå. Enkle tiltak kan gjøre hjemmet ditt tryggere.

Hvordan er det i din bolig? Hva vet du om farene for hjemmeulykker?

Farer	Tiltak
Fare for fall utendørs	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Strø – ha en sekk med sand eller grus stående.</li><li>❖ Bruk brodder under skoene.</li><li>❖ Bruk utelys med fotocelle. Lyset slår seg da på automatisk når det blir mørkt.</li><li>❖ Montér et støttehåndtak ved inngangsdøren.</li></ul>
Fare for fall innendørs	I trapp
	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Bruk lamper som gir godt lys.</li><li>❖ Legg anti-sklibelegg i trappen og markér eventuelt øverste og nederste trappetrinn med en kontrastfarge.</li><li>❖ Montér gripevennlig rekkverk på begge sider av trappen.</li></ul>
	Ved dørterskler/løse tepper
	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Bruk stødige innesko.</li><li>❖ Fjern gulvtepper eller legg dem på sklisikkert underlag og fest hjørnene med dobbeltsidig tape.</li><li>❖ Fjern dørterskler til de rommene som benyttes hyppigst.</li></ul>
	På kjøkkenet
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Sett de mest brukte tingene i benkehøyde.</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Bruk en stødig gardintrapp med ramme å holde seg i når du skal hente noe høyt oppe.</li> </ul>
	I stuen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Møblér slik at det er lett å bevege seg i rommet. Møbler, som for eksempel tyngre stoler, kan være gode å støtte seg i.</li> <li>❖ Sørg for god belysning, men bruk lyspærer som lampen er beregnet for.</li> <li>❖ Unngå ledninger som ligger løst på gulvet og unngå bruk av skjøteledninger. Få heller en elektriker til å montere flere stikkontakter.</li> </ul>
	Bad og toalett
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Det er lurt å ha en stabil krakk i dusjen.</li> <li>❖ Legg sklisikker matte/remser i bunnen av badekar/dusj.</li> <li>❖ Monter håndtak ved badekar/dusj og toalett.</li> </ul>
Fare for brann	På kjøkkenet
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sjekk alltid at komfyren er slått av etter bruk. Det anbefales å montere en komfyrvakt som vil slå av komfyren før det oppstår brann.</li> <li>❖ Ha et brannteppe tilgjengelig på kjøkkenet. Vann må ikke brukes ved en komfyrbrann.</li> <li>❖ Slå av eller trekk ut støpselet til elektriske apparater (kaffetrakter, vannkoker og lignende) etter bruk, eller bruk tidsur for utkobling.</li> <li>❖ Om du har gasskomfyr - vær påpasselig med å få montert gassventilen skikkelig før bruk. Ved brann på gasskomfyr - slokk med pulverapparat.</li> <li>❖ Unngå å bruke oppvaskmaskinen om natten og når du forlater boligen.</li> <li>❖ Pass på at avtrekksviften er fri for fett og støv.</li> </ul>
	I stuen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vær varsom med røyken i sofaen eller godstolen.</li> <li>❖ Bruk eventuelt et ikke-brennbart røykeforkle/teppe.</li> <li>❖ Pass på at det ikke er glør i asken når du tømmer askebeget.</li> <li>❖ Ikke forlat levende lys og la de stå støtt i god avstand til brennbart materiale som gardiner, møbler og lignende.</li> <li>❖ Unngå brennbare lysestaker, lysmansjetter, lysdekorasjoner og tette lysholdere.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dersom et telys flammer opp, bruk brannteppe – ikke vann.</li> <li>❖ Ved vedfyring eller oppvarming med gass – pass på at det er god trekk.</li> <li>❖ Brennbart materiale som gardiner og møbler må ikke komme for nær ovner. Klær må ikke tørkes på ovner.</li> <li>❖ Få montert gassventilen på gassovnen skikkelig før bruk. Montør gjerne en gassdetektor.</li> <li>❖ Gassovner og flyttbare elektriske ovner bør kun brukes når man er til stede i boligen. Slike ovner bør slås av om natten.</li> <li>❖ Har TV av/på-knapp så bruk denne til å slå av TV for kvelden.</li> </ul>
	<p><b>Bad og toalett</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Unngå bruk av vaskemaskin og tørketrommel om natten og når du forlater boligen.</li> <li>❖ Rens lofilteret hver gang tørketrommelen er brukt.</li> </ul>
	<p><b>På soverommet</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Røyk aldri på senga.</li> <li>❖ Kontrollér at røykvarsleren høres godt på soverommet, også når døren er lukket.</li> <li>❖ Unngå å lade elektriske apparater som for eksempel mobiltelefon og PC om natten.</li> <li>❖ Varmetepper/puter må slås av før du sovner. De skal ikke brettes under bruk.</li> </ul>
<p>Adkomst, bevegelse og rømning</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sørg for at veien til toalettet ikke er overmøblert og at det er god belysning.</li> <li>❖ Mange blir lett svimle når de reiser seg fra sengen – bli stående et øyeblikk før du begynner å gå. Støtthåndtak kan være lurt.</li> <li>❖ Bruk fastmontert nattlampe med godt lys og lett tilgjengelig bryter.</li> <li>❖ Det kan være lurt å ha en lommelykt i nattbordsskuffen.</li> <li>❖ Hvis man benytter seg av rullator, kan det være lurt å ha en lommelykt liggende i den også.</li> </ul>



## Boforhold

Når man blir eldre, kan det bli behov for ekstra hjelp og tiltak i boligen. I noen tilfeller kreves ombygging og tilpasning av boligen, men en rekke mindre forbedringer kan du gjøre selv.

Har du en aldersvennlig bolig? Hvis du blir dårlig til bens, kan du da flytte deg fra soverom til bad med rullator? Kan boligen bygges om? Er den trygg om du blir glemsk og glemmer en kjele på komfyren? Hvor isolert blir du, hvis du blir mindre mobil? Og hvis du må: Har du mulighet til å flytte til en annen bolig?



## Ernæring

Risikoen for underernæring og dehydrering øker jo eldre man blir. Mange eldre spiser for lite mat og drikker for lite. Det gjør dem mer utsatt for helseplager og mistrivsel. God mat og gode måltider gir bedre helse og bedre trivsel. Det gjør oss mindre utsatt for fysiske og psykiske helseplager. Det gjør at vi orker mer og trives bedre. Et godt og sunt kosthold kan både forebygge lidelser og gjøre dem lettere å leve med. Har du dårlig matlyst eller har du gått ned i vekt – snakk med fastlegen din og få råd.

### Tips mot underernæring og dehydrering:

- ❖ Spis 4-6 måltider om dagen.
- ❖ Farge og utseende på maten kan være med på å øke matlysten.
- ❖ Det er viktig å få i seg middag hver dag. Velg det som frister.
- ❖ Det kan være lurt å spise kveldsmat. Nattens faste bør ikke overstige 12 timer, for at ikke kroppens energilagere skal tømmes.
- ❖ Spis gjerne sammen med noen dersom du har anledning. Dersom du er alene, kan et godt TV- eller radioprogram skape en hyggelig ramme rundt måltidet.
- ❖ Det kan være lurt å supplere måltidene med næringsrik drikke, som for eksempel biola, melk, suppe, juice, smoothies eller næringsdrikke.
- ❖ Ha snacks fremme hjemme, som for eksempel nøtter, kjeks, og oppkuttet frukt.
- ❖ Vær i bevegelse, ute eller inne. Dette stimulerer kroppen, humøret og matlysten.
- ❖ Unngå lettprodukter, med mindre du har en sykdom som krever det.
- ❖ Ta gjerne tran som inneholder vitamin D.
- ❖ Drikk rikelig, ca. 1,5 liter hver dag.

### Fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet hos eldre er forbundet med forbedret styrke og funksjonsevne, og fører til økt selvhjelpenhet i hverdagen. Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling. All aktivitet er bedre enn ingen aktivitet! Allerede noen få minutters aktivitet gir effekt – vær så fysisk aktiv som evne og helsetilstand tillater. Brosjyren 65+ inneholder øvelser som holder deg i form.

### Råd om aktivitet

- ❖ Voksne bør være fysisk aktive i minst 150-300 minutter (tilsvarende 20-40 min pr dag) med moderat intensitet hver uke, og aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten. Er aktiviteten av høy intensitet, holder det med minst 75-150 minutter hver uke.
- ❖ Aktiviteten kan deles opp i flere økter ut over dagen og uken. Du kan for eksempel gå en halvtimes tur i raskt tempo fem dager i uka, eller du kan kombinere kortere gåturer med hus- og hagearbeid. Svømming, sykling og skigåing er også fine aktiviteter.



- |   |
|---|
| ❖ Hvis du føler deg ustø eller har nedsatt mobilitet, bør du trene styrke og balanse. Bruk staver eller annet å støtte deg til når du er ute på tur.  |
| ❖ En fast daglig gåtur. Turen trenger ikke å være lang, det holder å gå en liten tur i eget nærområde. Lag gjerne en avtale. Du kan melde deg inn i en gruppe, eller oppsøke en arena hvor du treffer flere, da blir turen lettere å gjennomføre. |
| ❖ Dra ut og plukk bær, sopp eller andre nyttevekster. Høst av naturen samtidig som du holder deg frisk.   |
| ❖ Ta med barnebarna. Gå en tur i parken sammen eller ta dem med til nærmeste lekeplass. Dere trenger ikke reise langt for å skape gode minner.  |
| ❖ Gå eller sykle i stedet for å kjøre korte avstander.  |

## Alkohol og rusmidler

Etter at man har blitt pensjonist, kan det hende man ønsker å nyte et glass vin nå og da. Det er hyggelig at eldre nyter sitt gode liv, men det er viktig å vite at inntaket av alkohol i høy alder bør være moderat og lavere enn da man var yngre, siden man tåler mindre alkohol når man blir eldre. Internasjonal forskning viser at det blant eldre er en sammenheng mellom høyt bruk av alkohol og depresjon, angst, kognitiv svikt og selvmordsfare. I tillegg får mange eldre legemidler der effekten blir en annen enn forventet hvis det samtidig inntas alkohol.

## Psykisk helse

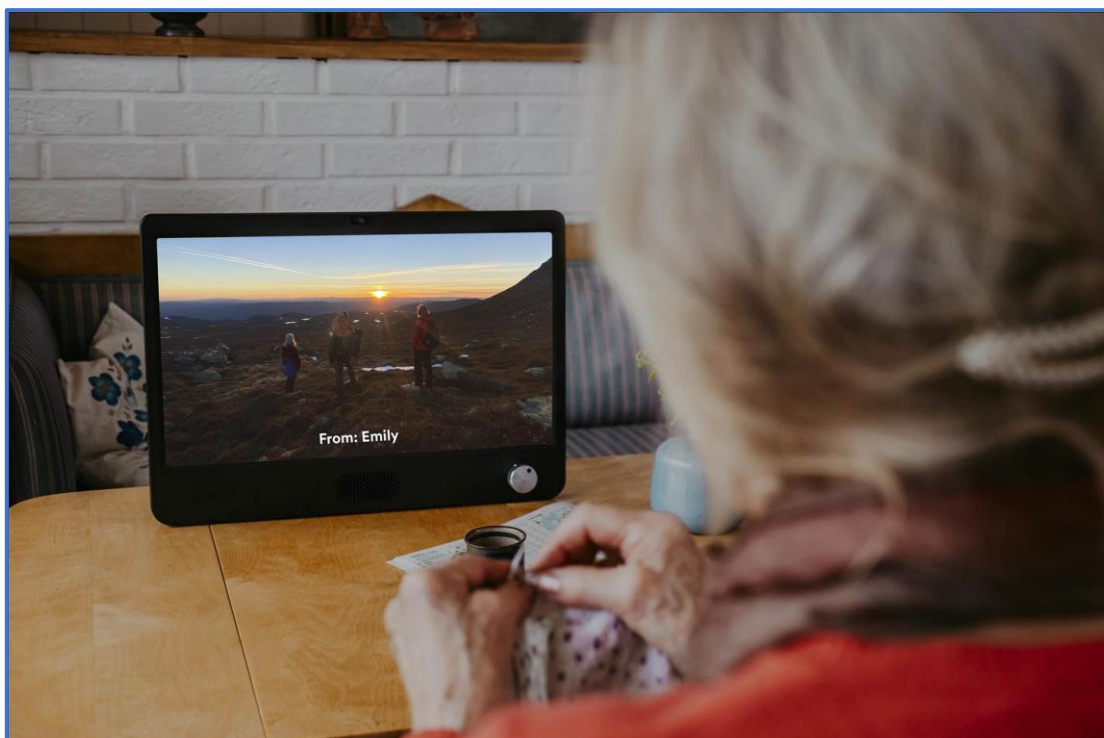
Høy alder øker risiko for sykdom og tap av funksjoner, samt tap av nære personer. Dette er risikofaktorer for å utvikle redusert kognitiv funksjon og psykiske lidelser. Depresjon er vanlig forekommende hos eldre og kan debutere i alderdommen. Eldre hjemmeboende med psykiske plager og kognitiv svikt er en risikogruppe som kan ha behov for tidlig innsats og oppfølging. Ved tegn på psykiske symptomer er det viktig å ta kontakt med fastlegen for utredning og behandling.

## Sosialt nettverk

Å være senior og ikke minst å bli pensjonist gjør at mange spør seg: Hva skal jeg finne på nå når jeg ikke lenger har det sosiale fellesskapet og de faste rutinene som en jobb og en arbeidsplass fører med seg? Å være sammen med andre mennesker er helsebringende, og for mange blir det enda viktigere med økt alder. Meningsfulle aktiviteter i hverdagen er viktig for alle. Sosialt fellesskap, positive relasjoner og tilhørighet har betydning for livskvalitet og helse gjennom hele livet. Mange opplever at nettverket blir mindre ved økende alder. Sammenlignet med yngre opplever enslige og eldre i langt mindre grad å ha personer rundt seg som de kan betro seg til. Det oppfordres til at eldre blir mer bevisst sitt eget sosiale nettverk og hva som kan være til hinder for og hva som kan bidra til deltakelse i ulike aktiviteter. Ta gjerne kontakt med frivilligsentralen i Halden for å finne et aktivitetstilbud som passer for deg!

## Velferdsteknologi

Velferdsteknologi er teknologiske løsninger som kan hjelpe deg med å mestre hverdagen. Velferdsteknologi er ofte presentert som trygghetsskapende teknologi som varsler når det er på tide å ta medisinen eller som oppdager dersom personen går ut om natten, eller har falt. Men velferdsteknologi kan også bidra til mestring ved å kompensere for nedsatt hukommelse og orientering. Ta kontakt med kommunen for å snakke om hva slags velferdsteknologi som kan være nyttig for akkurat deg!



## Kommunale tilbud

Halden kommune har flere varierte tilbud til innbyggere med ulike behov. Frivilligsentralen byr på mange interessante aktiviteter, og det er gode muligheter får finne en aktivitet som du liker.

Kanskje har du lyst til å hjelpe andre? Vi trenger flere frivillige og engasjerte personer på flere arenaer og i ulike aktiviteter. For å gjøre tilbudene til Halden kommune og frivilligsentralen lettere tilgjengelig har vi en oversikt over noen av tilbudene og aktivitetene i dette heftet.

## Forebyggende hjemmebesøk

Forebyggende hjemmebesøk er en frivillig og oppsøkende råd- og veiledningstjeneste for deg som bor hjemme og er 80 år. Formålet med forebyggende hjemmebesøk vil være å hente frem dine ressurser, bidra til å tilrettelegge omgivelsene, og å styrke dine muligheter til å holde deg frisk og aktiv lengst mulig. Forebyggende hjemmebesøk kan fremme helse og mestring, og gir deg mulighet til å leve et aktivt og selvstendig liv også når helsen blir redusert. Tilbudet kan bidra til at du kan leve lenger i egen bolig og oppleve større mestring i hverdagen.

Forebyggende hjemmebesøk er et gratis tilbud til deg som ikke allerede mottar helsetjenester i hjemmet eller som mottar begrensende tjenester. Det året du fyller 80 år vil du få et tilbud om forebyggende hjemmebesøk. Du som enda ikke har fylt 80 år og som ønsker forebyggende hjemmebesøk, kan ta kontakt med tjenesten.

[Her kan du lese mer om forebyggende hjemmebesøk](#)

### **Forebyggende hjemmebesøk**

Telefontid: 08-15 (tirsdag og fredag)

Telefon: 976 89 967

E-post: [forebyggendehjemmebesok@halden.kommune.no](mailto:forebyggendehjemmebesok@halden.kommune.no)

## Fysioterapitjenesten

Fysioterapitjenesten for voksne omfatter helsefremmende og forebyggende arbeid, undersøkelse og behandling og rehabilitering - både individuelt og i gruppe. Fysioterapi utføres på institutt, i hjemmet til bruker eller organisert som et gruppetilbud. Målet er at brukeren skal klare seg selv i størst mulig grad og at omgivelsene er godt nok tilrettelagt for å få det til.

[Her kan du lese mer om kommunale fysioterapeuter](#)

### Fysioterapitjenesten

Telefon: [69 17 25 43](tel:69172543)

E-post: [fysioterapi@halden.kommune.no](mailto:fysioterapi@halden.kommune.no)

### **Fysioterapi**

Hvis du ikke klarer å reise til et behandlingssted selv, kan du søke om å få en fysioterapeut som er ansatt i kommunen til å komme hjem til deg. For å ta et vurderingsbesøk eller starte en behandlingsserie, ønsker vi en skriftlig henvisning. Ta kontakt med fysioterapitjenesten for søknadsskjema eller benytt digitalt skjema: [Her kan du søke om kommunal fysioterapi.](#)

Er du i stand til å ta deg til fysioterapeut på egenhånd oppfordres du til å kontakte privatpraktiserende fysioterapeuter med driftstilskudd. Ta kontakt med tjenesten for liste over privatpraktiserende fysioterapeuter eller søk opp listen på kommunen sin nettside:

[Her finner du liste over private fysioterapeuter med driftstilskudd.](#)



## **Fysioterapitjenesten har flere ulike gratis gruppetilbud**

Ta kontakt med fysioterapitjenesten hvis du ønsker mer informasjon om tilbudene som er beskrevet nedenfor:

### **Balansegrupper**

Balansegrupper er et treningstilbud for deg som ønsker å fremme balanse, funksjon og styrke, samt forebygge fall. For å delta er det en forutsetning at du har balanseproblemer og er motivert for trening. Halden Kommune har to forskjellige balansegrupper:

- Balansekurs (10 uker, 2 ganger i uken). Ledes av fysioterapeut og/eller ergoterapeut
- Balansegruppe (1 gang ukentlig). Ledes av fysioterapeut.

### **Parkinsongruppe**

Gruppetreningstilbud rettet mot diagnosen Parkinson sykdom. Gjennomføres en gang i uken og ledes av fysioterapeut. Man må mestre å gå uten ganghjelpemiddel.

### **Krefttrimmen**

Krefttrimmen er et tilbud med tilpasset fysisk aktivitet for mennesker som har eller har hatt kreft. Gjennomføres en gang i uken og ledes av fysioterapeut.





### **Kom i gang med fysisk aktivitet**

Gruppen er et lavterskeltilbud som passer for deg som er over 50 år, er i lite fysisk aktivitet i hverdagen, som ikke benytter andre treningstilbud og som trenger å forbedre fysisk form. Du må være gående uten ganghjelpemiddel (heller ikke staver). Vi fokuserer primært på tilpasset kondisjonstrening i motbakke - utendørs ved Fredriksten festning en gang i uken.

### **Sterk og stødig**

Målgruppen for "Sterk og stødig" er hjemmeboende eldre som klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen. Du må være i stand til å gå uten hjelpemidler innendørs, men erfarer endringer i bevegelsesfunksjon, ustøhet i enkelte situasjoner, redusert gangfunksjon og redsel for å falle. Gruppen ledes av frivillig instruktør som har vært igjennom instruktørutdanning.

### **Stavgang for alle**

Stavgang for alle er et lavterskeltilbud som utføres en gang i uken på Fredriksten festning. Dette passer for de som vil gå med staver i et eget tempo. Det er også styrke- og balanseøvelser underveis. Trenger ingen påmelding, det er bare å møte opp torsdager kl 10:00 på parkeringsplassen ved Fredriksten festning. Det er ikke tilbud på røde dager og i skolens hovedferie. Benytt gjerne Facebook-siden: [Stavgang for alle – Halden kommune](#)



## Hverdagsrehabilitering

Hverdagsrehabilitering er et tidsbegrenset tilbud om intensiv hverdagstrening, tilrettelegging og støtte til mestring av daglige aktiviteter for hjemmeboende. Hverdagsrehabiliteringsteamet har fokus på hva som er viktige aktiviteter i livet ditt nå. Tjenesten er for deg som ikke lengre mestrer din hverdag som før. Vi benytter hjemmet og nærområde som treningsarena, slik at du blir bedre rustet til å fungere best mulig i egen hverdag. Tilbudet er gratis. For å søke om tjenesten, ta kontakt med hverdagsrehabilitering for søknadsskjema eller benytt digitalt skjema:

[Her kan du søke om hverdagsrehabilitering.](#)

[Her kan du lese mer om hverdagsrehabilitering](#)

### Hverdagsrehabilitering

Telefontid: 8.30 - 14.30

Telefon: 40 02 20 21

E-post: [hverdagsrehabilitering@halden.kommune.no](mailto:hverdagsrehabilitering@halden.kommune.no)

## Ergoterapi

Har du utfordringer i hverdagen på grunn av nedsatt funksjonsevne, kan du få hjelp av en ergoterapeut. Ergoterapeuten hjelper deg med trening i dagligdagse gjøremål og tilrettelegging i din hverdag. Ergoterapeuten vurderer den enkeltes funksjon når det gjelder å utføre aktiviteter i egen hverdag.

Ergoterapitjenesten jobber for at personer skal kunne bo hjemme lengst mulig, og i størst mulig grad være selvstendige i daglige aktiviteter og gjøremål. Vi kan bidra til mestring i eget liv og trygghet i eget hjem. Vi tilbyr tjenester til personer i alle aldre som har behov for ergoterapi. Tilbudet er gratis. For å søke om tjenesten, ta kontakt med ergoterapitjenesten for søknadsskjema eller benytt digitalt skjema: [Her kan du søke om ergoterapeut.](#)

[Her kan du lese mer om ergoterapi](#)

### Ergoterapitjenesten

Telefontid: 10 - 15

Telefon: 932 43 186

E-post: [ergoterapi@halden.kommune.no](mailto:ergoterapi@halden.kommune.no)

## Syn- og hørselskontakt

Fagkontakt for syn og hørsel gir tjenester til synshemmede, hørselshemmede, de med kombinert syn- og hørselsproblematikk. Syn- og hørselskontakten kan bidra med kartlegging, veiledning og søknad om syn og hørselshjelpemidler. Det er visse kriterier for å søke om lån av syn- og hørselshjelpemidler. Ved synsnedsettelse og behov for hjelpemidler er det ønskelig at oppdatert synsinformasjon sendes med henvendelseeskjemaet til tjenesten. Tilbudet er gratis. Ta kontakt med fagkontakt for mer informasjon.

[Her kan du lese mer om syn- og hørselskontakten i kommunen](#)

### Syn- og hørselskontakt

Telefon: 404 11 216

Telefon: 969 47 989

E-post: [ergoterapi@halden.kommune.no](mailto:ergoterapi@halden.kommune.no)

## Hjelpemiddellageret

Har du midlertidig behov for hjelpemidler, låner kommunalt hjelpemiddellager ut hjelpemidler til deg som har en kortvarig funksjonsnedsettelse. Hjelpemidlene er ikke spesielt tilpasset, men skal dekke generelle behov. På lageret er det hjelpemidler til forflytning og hygiene som toalettforhøyere, dusj-/toalettstoler, manuelle rullestoler, og rullatorer.



[Her kan du lese mer om hjelpemiddellageret](#)

### Hjelpemiddellageret

Telefontid: 08 - 15

Telefon: 932 43 228

## Demenskoordinator

Demenskoordinator er et gratis lavterskeltilbud for innbyggerne i Halden kommune. Ingen trenger henvisning, men kan ta direkte kontakt på telefon. Demenskoordinatoren kan hjelpe med råd, veiledning og informasjon til personer med demens, pårørende og andre som er til støtte for personer med demens. Demenskoordinator har oversikt over hva som finnes av kommunale tilbud for personer med en demenssykdom, samarbeider med den lokale demensforeningen og arrangerer pårørendeskole.

[Her kan du lese mer om demenskoordinator](#)

### Demenskoordinator

Telefon: 932 44 096

E-post: demenskoordinator@halden.kommune.no



## Demenskor

Et demenskor er et kor for sangglade personer med demens som fortsatt er hjemmeboende og er i god nok fysisk form til å delta i et kor. Tilbudet er gratis. Det er korøvelser hver uke. Øvelsene foregår i lokalene til frivilligsentralen. For nærmere informasjon ta kontakt med demenskoordinator.

[Her kan du lese mer om Halden demenskor](#)

### Demenskoordinator

Telefon: 932 44 096

## Dagsenter for eldre personer og personer med demens

Halden kommune har i dag tre dagsenter hvorav to av dagsentrene er tilrettelagt for personer med demens og et er for eldre personer som trenger stimuli for å motvirke ensomhet og passivitet. Dagsentra skal bidra til å ivareta hver enkelt sine ressurser og gi opplevelse av mestring i hverdagen. I tillegg bidrar tjenesten til å gi pårørende avlastning og trygghet, som kan bidra til at den som har tilbudet kan bo lengre hjemme. De som får tilbud om dagplass, må være hjemmeboende og kunne delta i en gruppe, samt ha behov for sosial kontakt. Dagsenter er en betalingstjeneste som følger kommunens betalingsdirektiver.

Det er kommunens søknadsskjema som danner grunnlag for tildeling av dagplasser:

[Her kan du søke om dagsenterplass](#)

[Her kan du lese mer om Bergheim dagsenter - eldre](#)

[Her kan du lese mer om Bergheim dagsenter - demens](#)

[Her kan du lese mer om Solheim dagsenter - demens](#)

### **Dagsenter**

Telefon: 915 34 469

E-post: [dagsentereldre@halden.kommune.no](mailto:dagsentereldre@halden.kommune.no)

## Kreftkoordinator

Kreftkoordinator er et gratis lavterskeltilbud for innbyggerne i Halden kommune. Ingen trenger henvisning, men kan ta direkte kontakt på telefon. Kreftkoordinator gir råd og veiledning til pasient, pårørende og samarbeidspartnere. Det kan også være en samtalepartner som kan hjelpe deg med å sortere vanskelige tanker i en kaotisk hverdag. Har du, eller har du hatt en kreftsykdom, finnes det tilbud om trimgrupper og kreftkafé hvor du kan treffe andre i samme situasjon.

[Her kan du lese mer om kreftkoordinator](#)

### **Halden helsehus**

Telefon: 69 17 25 43

E-post: [kreftkoordinator@halden.kommune.no](mailto:kreftkoordinator@halden.kommune.no)



## Rus og psykisk helse

Hvis du opplever å ha utfordringer med rus og/eller har det vanskelig psykisk, er det viktig å ta tak i problemene. Halden kommune har flere tilbud der du kan få hjelp hvis du har det vanskelig eller vil lære hvordan du tar vare på din psykiske helse. Ønsker du å komme i kontakt med rus og psykisk helse, kan du ringe servicesenteret i Halden kommune.

[Her kan du lese mer om rus og psykisk helse](#)



**Rus og psykisk helse – servicesenteret Halden kommune**

Telefon: 69 17 45 00

## Matservering hjem til deg

Halden kommune sitt sentralkjøkken produserer og leverer hjemmelaget mat hjem på døren til hjemmeboende som ikke klarer å sørge for matlagingen selv. Maten kommer i praktiske forpakninger og du bestiller ut ifra en ukemeny.

Maten fra sentralkjøkkenet er smakfull og næringsrik. Hver uke kan du bestille frokost, lunsj, middag og/eller kveldsmat og du kan velge mellom en rekke forskjellige retter. Du må ha mikroovn hjemme for å kunne varme maten. Det er hjemlevering flere ganger i uken og leveres av en av våre hyggelige sjåførere. Kontakt sentralkjøkkenet for å lage en avtale om matlevering.

[Her kan du lese mer om matservering hjem til deg](#)



### Sentralkjøkkenet

Telefontid: 07-09:30 og 10-14 (Mandag til fredag)

Telefon: 474 73 546

E-post: [Matbestilling@halden.kommune.no](mailto:Matbestilling@halden.kommune.no)

## Halden frivilligsentral

Halden frivilligsentral er en mangfoldig møteplass bygget på frivillighetens premisser og lokale ønsker, ivaretatt av ansatte i samhandling med frivillige, lag & foreninger, næring og kommune. Ta kontakt eller kom innom for en prat om hva vi kan gjøre for deg og hva du kan gjøre for andre.

Den første tirsdag i hver måned arrangerer frivilligsentralen seniordag hvor de inviterer seniorer til ulike aktiviteter og samvær i skofabrikken fra kl 10-13. Ta kontakt med frivilligsentralen for påmelding.



[Her kan du lese mer om Halden frivilligsentral](#)

### Halden frivilligsentral

Epost: [post@halden.frivilligsentral.no](mailto:post@halden.frivilligsentral.no)

Telefon: 69 18 88 18



## Digitalt utenforskap

Personer har ulike forutsetninger for digital deltagelse. Noen kan bruke digitale verktøy, men likevel ikke ta del i det offentlige digitale tjenestetilbudet. Digitalt utenforskap innebærer manglende tilgang til eller mulighet til å bruke digitale tjenester som er nødvendig for å få innfridd sine rettigheter. Halden kommune ønsker at innbyggere får nok digital kompetanse til å klare seg slik at det digitale utenforskapet reduseres. Halden kommune har i samarbeid med frivilligsentralen ukentlige datakurs med både gjennomgang/trening i grupper eller en-til-en-undervisning. Ring Halden kommune for påmelding.



[Her kan du lese mer om digitalt utenforskap og aktiviteter som kan forebygge og redusere digitalt utenforskap.](#)

**Halden kommune**

Telefon: 69 17 45 00

