Fortsatt aktiv – et treningstilbud for personer med demens

Fortsatt aktiv er et lavterskeltilbud for personer med demens og kognitiv svikt. Hjelp oss gjerne med å rekruttere personer med demens som kan ha glede av tilbudet.

**Vi ønsker å nå personer med demens og kognitiv svikt som:**

* ønsker å trene og er motivert til å være fysisk aktiv sammen med andre
* ønsker å delta i sosialt treff i etterkant av treningen
* er hjemmeboende med begynnende kognitive utfordringer, eller har fått en

demensdiagnose

* er i en tidlig fase og stort sett klarer seg selv i hverdagen, med støtte fra pårørende
* har i liten grad behov for kommunens ordinære tjenester

Innholdet i treningen tilpasses deltakernes behov. Selve treningen ledes av frivillige instruktører med aktivitetsvenner som viktige støttepersoner. Instruktører og aktivitetsvenner får opplæring og veiledning. Fortsatt er en videreutvikling av tilbudet Aktivitetsvenn, og bygger på treningskonseptet Sterk og stødig for hjemmeboende eldre.

For mer informasjon om hvor Fortsatt aktiv er plassert i forbindelse med vår kommunes ulike tjenester, se omsorgstrappen på neste side.

Legg til informasjon om

* Hvor man kan henvende seg dersom man vet om aktuelle deltakere.
* Hvor og når treningsgruppene foregår

**Institusjon med heldøgnsomsorg**

* Langtidsplass
* Palliativ plan/palliativ pleie
* Aktivitetsvenn

*Jeg er avhengig av hjelp flere ganger i døgnet*

*Jeg trenger hjelp mesteparten av tiden*

**Omsorgsbolig med tilgang på bemanning**

* Hjemmetjeneste
* Hjemmesykepleie
* Bofellesskap
* Aktivitetsvenn

*Jeg har behov for litt hjelp*

*Jeg klarer meg ganske godt selv*

**Egen bolig med hjemmetjenester/**

**hjemmesykepleie**

* Trygghetsalarm
* Matombringing
* Dagsenter
* Hverdags-

Rehabilitering

* Korttidsopphold/

Avlastningsopphold

* Støttekontakt
* Aktivitetsvenn
* **Fortsatt aktiv**

*Jeg klarer meg selv*

**Hjemmeboende med forebyggende tiltak**

* TT-kort
* Ledsagerbevis
* Hjelpemidler
* Trygghetsalarm
* Praktisk bistand
* Eldresenter
* Demensteam
* Aktivitetsvenn
* Sterk og stødig
* **Fortsatt aktiv**

**Hjemmeboende uten særlig behov for kommunale tiltak**

* Lavterskel- og generelle folkehelsetiltak
* Aktivitetsvenn
* Sterk og stødig
* **Fortsatt aktiv**