

HALVÅRSPLAN

VÅR 2024



Vefsn
kommune

- et steg foran

**BYPARKEN SENIOSENTER I VEFSN
KOMMUNE, TLF: 90 11 91 80**

**KAFFE OG NOE ATTÅT SERVERES FRA
KLOKKEN 10-14**

KOM GJERNE INNOM! =)



FASTE AKTIVITETER:

STERK OG STØDIG TRENINGSGRUPPER – PÅMELDING:

Passer for deg som erfarer endringer i bevegelsesfunksjon, ustøhet i enkelte situasjoner, redusert gangfunksjon og redsel for å falle og/eller har falt.

TRENINGSROM MED UTSTYR

ÅPENT FOR SENIORER HVER DAG KL. 09-14:

Kom og tren når du vil.

HÅNDTRENINGSGRUPPE TIRSDAGER OG TORSDAGER, TA KONTAKT HVIS DETTE ER AKTUELT FOR DEG:

Håndtreningen utfordrer bevegelighet i fingrene og kan være aktuelt for seniorer med revmatisk sykdom, slag eller andre utfordringer som påvirker finmotorikken.

ONSDAGER KL. 10-14 ÅPEN HELSESTASJON:

Forebyggende og helsefremmende tilbud. Kan utføre enkle helsetester (eks. øreskylling, hørselstest og blodtrykkmåling), samt råd og veiledning om egen helse. Ved spørsmål kan du ringe vår sykepleier Sissel Fagereng 90 13 78 35. Forebyggende hjemmebesøk tilbys alle som fyller 78 år.

TORSDAGER KL. 11-13 DROP-IN HOS HØRSELSFORENINGEN:

Få råd og veiledning for stell og bruk av høreapparat hos HLF Vefsn. Her kan du også kjøpe batteri, slanger og nye filter. Siste torsdag hver måned er hørselskontakt fra Vefsn kommune her kl. 10-12. Hørselskontakten er utdannet ergoterapeut og er behjelpelig med søknad til hørselshjelpemidler, samt spørsmål vedr andre hjelpemidler og ergoterapi.

GODT UTSTYRT SNEKKERBOD OG HÅNDARBEIDSROM, ÅPEN HVER DAG:

En sosial møteplass og godt utstyrt snekkerverksted/håndarbeidsrom der du kan produsere egne hobby-prosjekter. Onsdager kl. 10.00 treffes en hyggelig gjeng for kaffeprat. Kom gjerne innom.

VIL DU LÆRE DEG BRIDGE?:

Damebridgeklubben er hos oss onsdager kl. 12-13. Både menn og kvinner er velkomne!

FOTTERAPEUT JOHANSEN:

Fotterapeut Johansen har lokaler hos oss, ta kontakt for time.

HAR DU SPØRSMÅL OM BRUK AV MOBIL, NETTBRETT ELLER DATAMASKIN?:

Medlem av Seniornett Vefsn er her torsdager kl. 12-13 og kan hjelpe deg.

FYSAKRINGEN SENIORDANS VEFSN ER HER TORSDAGER KL. 12.45 - 13.45

Her kan du gå uten partner, danserne markeres som rød eller blå. Du får utfordret din konsentrasjonsevne og bedret din fysikk. Trivsel og glede er viktig, det er sosialt og smilet og latteren er aldri langt unna.

Kom å bli med!

KURS OG UNDERHOLDNING:

SPISER DU MIDDAG ALENE?

Et tilbud til seniorer som spiser middag alene. Vi bestiller mat fra Vefsn storkjøkken og spiser middag sammen mandager kl.13.00 på følgende datoer 05.02, 26.02, 18.03, 08.04, 29.04, 27.05, 17.06. Påmeldingsfrist en uke i forveien.

VELVÆREDAG FRA HELSEFAG VIDEREGÅENDE SKOLE, ONSDAG 7. FEBRUAR OG ONSDAG 8. MAI

Stell litt godt med deg selv. Enkel fotpleie og håndpleie. Ta kontakt for time.

**NYBEGYNNERKURS I SENIORDANS, ARRANGØR:
SENIORDANS HELGELAND/ FYSAKRINGEN MOSJØEN**
Fredag 23. februar fra kl.11.00-17.00. Enkle danser til fin musikk. Sosialt, god trening for hode, armer og bein. Kursavgift inklusiv materiell, kr.700. Påmelding telefon 415 00 464, eller ta kontakt med oss på seniorsenteret, frist 9.februar.

LYST PÅ LIVET, EN SOSIAL OG NETTVERKSKAPENDE CAFE

En hyggelig og meningsfull livscafé som fremmer egen helse og livskvalitet gjennom å påvirke vaner og mønster i hverdagen. Ring oss for informasjon og påmelding, oppstart januar/februar.

SAGN OG TRADISJON ETTER R. SVARE OG G. HOLAND

Koselig lesestund med Kjell Øksendal tirsdag 19. mars kl. 12.00. Velkommen!

YOGA MED FYSIOTERAPEUT CINTIA, ONSDAG 17. OG 24. APRIL KL.12.00

Yoga er for alle uansett alder, kjønn og kropp. Har du lyst å teste i trygge omgivelser, meld deg på hos oss. Utstyr: myke klær og evt pute og pledd.

MOSJØEN OG OMLAND REVMATIKERFORENING TILBYR VOKSBEHANDLING (KR 50 FOR MEDL, KR 80 FOR ANDRE):

Parafinvoks/bad er smeltet varm voks som man dypper hender i. Den varme voksen hjelper på blodgjennomstrømningen og får musklene til å slappe av. Det kan hjelpe på symptomer fra fibromyalgi, leddgikt, artrose. Tidspunkt annonseres fortløpende på senteret og via facebook.

ANNET:

Vi planlegger flere spennende aktiviteter ilt våren, mer informasjon kommer og vil bli lagt ut på senteret og facebook. Kom innom oss da vel.

Følg oss gjerne på facebook «byparken seniorsenter» for fortløpende orientering. Endringer i programmet kan forekomme. Vi holder til i 2.etg Parken bo og servicesenter.

HENTE OG BRINGETJENESTE

Seniorer som ikke kan komme seg selv til seniorsenteret, og ikke har mulighet til å benytte kollektiv transport, kan ta kontakt med oss for skyss på mandag og onsdag, telefon 90 11 91 80.