

## Det trengs flere aktivetsvenner

Over 100 000 personer i Norge har demens.

60 % bor hjemme. Ca. 80% av alle sykehjemsbeboere har symptomer på demens.



Aktivetsvenntilbudet er et supplement til kommunale tjenester i Inderøy kommune og bidrar til å styrke den frivillige innsatsen på demensområdet. På denne måten får våre innbyggere med demenssykdom et bedre tilbud og en bedre hverdag.

## Kontakt oss



### Telefon

Anne Kjersti Bakstad **45804676**

Liv Jakobsen **977 86 386**



### E-post

**Anne Kjersti Bakstad**  
dagligleder@frivilliginderoy.no

**Liv Jakobsen**  
jodklgj49@gmail.com



Inderøy kommune

*Best - i lag*



## Hva er en aktivitetsvenn?

Aktivitetsvenn er et fritidstilbud for personer med demenssykdom. Arbeidsgruppen som driver tilbudet består av personer fra Nasjonalforeningen for folkehelsen; Inderøy demensforening, Frivillig Inderøy, Mosvik Frivilligsentral og Inderøy kommune.

En aktivitetsvenn er en frivillig som gjennom kurs og veiledning kobles sammen med personer med demenssykdom.

## Hvordan blir du aktivitetsvenn?

Å være aktivitetsvenn er enkelt. Du trenger bare å gjøre noe du liker. Sammen med en som har demenssykdom.

### GRATIS KURS OG OPPFØLGING



På aktivitetsvennkurset lærer du om forskjellige demensstyper, samt råd om kommunikasjon med personer med demenssykdom. Kurset går over to kurskvelder. I tillegg inviteres du hver høst til en inspirasjonssamling med ulike tema.

### STØTTEAPPARAT



Arbeidsgruppen vil kunne svare på spørsmål du måtte få underveis. Noen fra arbeidsgruppen har jevnlig telefonoppfølging med deg som aktivitetsvenn, og det skal være lett å stille spørsmål om det du lurer på.

### KOBLING



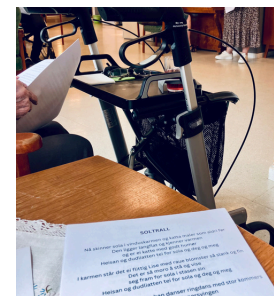
Koblingen gjennomføres med medlemmer fra arbeidsgruppen tilstede. Det skrives under taushetsskjema og det snakkes om forventninger rundt det å ha eller å være en aktivitetsvenn.

I forkant av koblingen har arbeidsgruppen en gjennomgang med den frivillige. Pårørende deltar i koblingsmøtet sammen med personen med demenssykdom.

## Aktiviteter



Som frivillig aktivitetsvenn blir du koblet med en person med demenssykdom.



Dere kan gå tur, spille spill, gå på konserter, fiske, strikke, trene, være med på sosiale arrangement, synge i kor eller bare møtes for en kopp kaffe og en prat.



Målet er at tiden dere er sammen skal være til glede for begge.