**Aktiv på dagtid**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Aktiv på dagtid er et rimelig og godt tilrettelagt treningstilbud for deg som ønsker å bli mer fysisk aktiv. Du trenger ikke ha erfaring med trening fra tidligere. Du må være mellom 18-67 år og motta en ytelse fra NAV for å delta (ikke pensjon).

Det er variert trening i idrettshallen, svømmehallen og på styrkerommet, samt tilgang til andre treningstilbud på dag- og kveldstid i Aremark og Østfold for øvrig.

Ta kontakt med folkehelsekoordinator på

tlf 69199600 for mer informasjon.

**Aremark frivilligsentral**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Frivilligsentralen har et variert aktivitetstilbud, som f.eks bowls, gågruppe og trimgruppe på dagtid. Ta kontakt med daglig leder på tlf 908 78 218 for mer informasjon.

**KONTAKTINFORMASJON**

* Sentralbord 69199600
* Sentralbordet 69199600
* Koordinerende enhet 45637042

* Saksbehandlere (plo\*) 69199600
* Saksbehandler (psyk\*\*) 45871924
* Fysioterapitjenesten 40401479
* Folkehelsekoordinator 691996 00
* Syn- og hørselskontakt 98212175
* Hjelpemidler 98212175
* *Virksomhetsleder (plo)*  691996 00

* *Virksomhetsleder (helse)* 691996 00

*E-mail: post@*

*aremark.kommune.no*

*Nettadresse:*

*www.aremark.kommune.no*

 **Besøksadresse:**

 Fosbykollen

 **Postadresse:**

 Rådhuset, 1798 AREMARK

\*pleie- og omsorgstjenesten

\*\*psykisk helsetjeneste

**AREMARK KOMMUNE KOORDINERENDE**

**ENHET**

**Et sted å henvende seg ved behov for helse- og omsorgstjenester**

Et knutepunkt for samhandling

![MP900402205[1]]()

**Koordinerende enhet for habilitering og rehabilitering**

Koordinerende enhet (KE) er en lovpålagt funksjon som skal sikre at personer som har behov for habilitering og rehabilitering, tilbys og ytes tjenester som kan bidra til stimulering av egen læring, motivasjon, økt funksjons- og mestringsevne, likeverd og deltakelse:

«Habilitering og rehabilitering er tidsavgrensede, planlagte prosesser med klare mål og virkemidler, hvor flere aktører samarbeider om å gi nødvendig bistand til brukerens egeninnsats for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltakelse sosialt og i samfunnet.»

Tjenestene skal være synlige og godt tilgjengelige for brukere og samarbeidspartnere.

* KE skal ha oversikt over, være en pådriver for, og ha et opplæringsansvar i forhold til arbeid med habilitering og rehabilitering.
* Skal ha en rolle på tvers av fag og sektorer.
* Skal ha et overordnet ansvar for Individuell plan.

**Koordinerende enhet i Aremark kommune**

Søknader og henvendelser om behov kan bl.a. dekkes gjennom følgende helse- og omsorgstjenester og ordninger:

* Trygghetsalarm
* Hjelpemiddelformidling
* Syns- og hørselshjelpemidler
* Trygdebolig
* Praktisk bistand, hjemmehjelp
* Praktisk bistand, opplæring
* Matombringing
* Personlig assistanse
* Hjemmesykepleie/ helsehjelp
* Brukerstyrt personlig assistanse
* Støttekontakt
* Dagsenter
* Individuell plan, ansvarsgruppe
* Avlastningstiltak
* Omsorgslønn
* Fysioterapi
* Dagtilbud for demente
* Sykehjem, korttidsopphold
* Sykehjem, langtidsopphold

Søknadsskjema finnes på kommunens hjemmeside eller kan hentes på Fosbykollen og Rådhuset.

**Hverdagsrehabilitering:**

**Lengst mulig i eget liv**

Aremark kommune vil arbeide etter omsorgsfilosofien «lengst mulig i eget liv» ved å gi hverdagsrehabilitering i eget hjem.

Formålet er å øke din evne til å mestre daglige aktiviteter i hverdagen med utgangspunkt i dine mål og ønsker. Vi vil bidra til å øke din mulighet for å opprettholde/ bedre din funksjon og kunne bo hjemme med verdighet.

Helse- og omsorgstjenesten vil framover ha økt fokus på dette:

* Hva klarer du selv?
* Hva har du motivasjon til å lære deg?
* Hva kan pårørende / andre bidra med?
* Tilrettelegging i hjemmet
* Hjemmetrening