

Kontakt

Sundhedscenter Vest

Kirkegade 3
6800 Tarm
www.sundhedscenter-vest.dk

Kontaktpersoner:



Hanne Larsen
Telefon 20 67 61 88



Irene Germann
Telefon 21 20 60 94

Sundhedscenter Vest Tarm

Kirkegade 3
6880 Tarm

Sundhedscenter Vest Ringkøbing

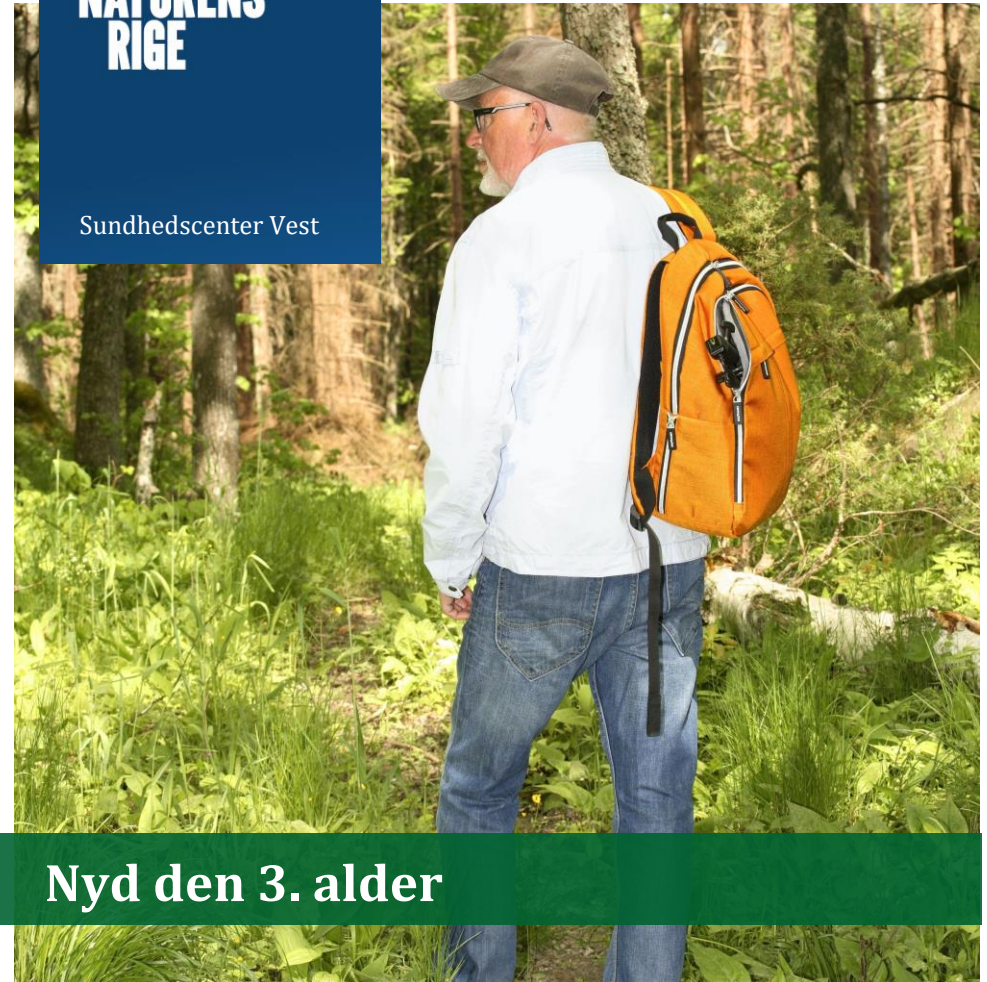
Nørredige 26
6950 Ringkøbing

Telefon 99 74 10 34 (kl. 8-12)
sundhedscenter.vest@rksk.dk
sundhedscenter-vest.dk

65 år - og hvad så?

NATURENS
RIGE

Sundhedscenter Vest



Nyd den 3. alder

Hvad giver god livskvalitet?

Det kan være svært at gå fra et liv med arbejde, kolleger og en fyldt kalender til et liv som pensionist.

Hvilke overvejelser kan være relevante ved den 3. alder:

- Hvilke aktiviteter skal fylde hverdagen?
- Bolig – er boligen passende for jer nu eller er den for stor?
- Støtte i hverdagen - er der behov for at tænke på det på længere sigt?
- Livsstil – bevare et godt helbred.
- Netværk – hold fast i dine sociale relationer.
- Økonomi – har du råd til at leve som du gerne vil?
- Ønsker du stadig at have en tilknytning til en arbejdsplads?

Der er mange muligheder for borgere i den 3. alder for både samvær, aktiviteter, frivilligt arbejde etc.

Det er vigtigt, at du finder de aktiviteter, der giver mening for dig.

Vær især opmærksom på at få talt med nogen, hvis du oplever:

- Ensomhed.
- Social isolation.
- Sorg efter tab af tætte relationer.
- Følelse af meningsløshed.
- Synes det er svært at håndtere den nye livssituation.
- Fysiske udfordringer.

Du har mulighed for at få et forebyggende hjemmebesøg, en samtale med en sundhedsfaglig medarbejder, hvor vi kan tale om din livssituation.

Se kontaktoplysninger på bagsiden.

Du er ikke alene!

I 2020 var der i alt 12.819 personer på 65 år eller derover bosat i Ringkøbing-Skjern kommune.

VÆRD AT TÆNKE OVER

Hvad skal fylde i din hverdag som pensionist?

Er der ting du vil ændre på, nu hvor du har tiden/muligheden?

