

## 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)

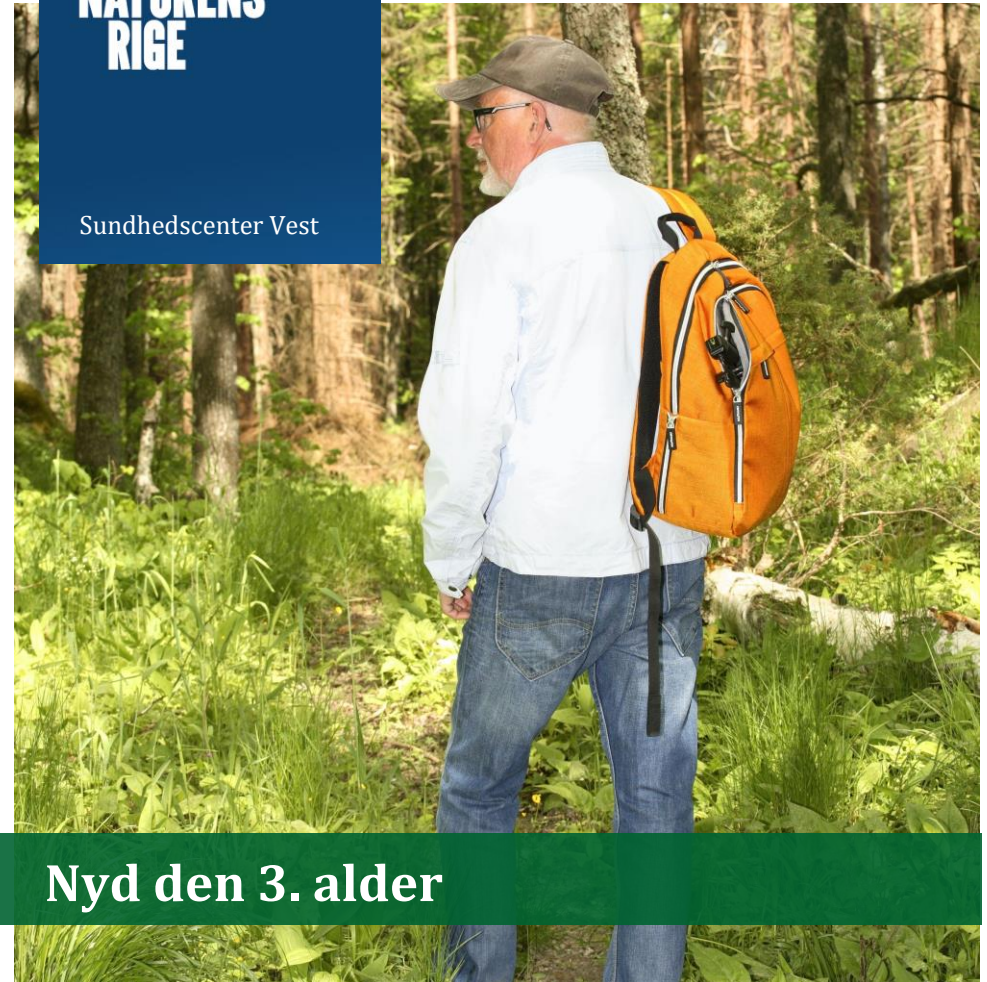
sundhedscenter.vest@rksk.dk

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?

