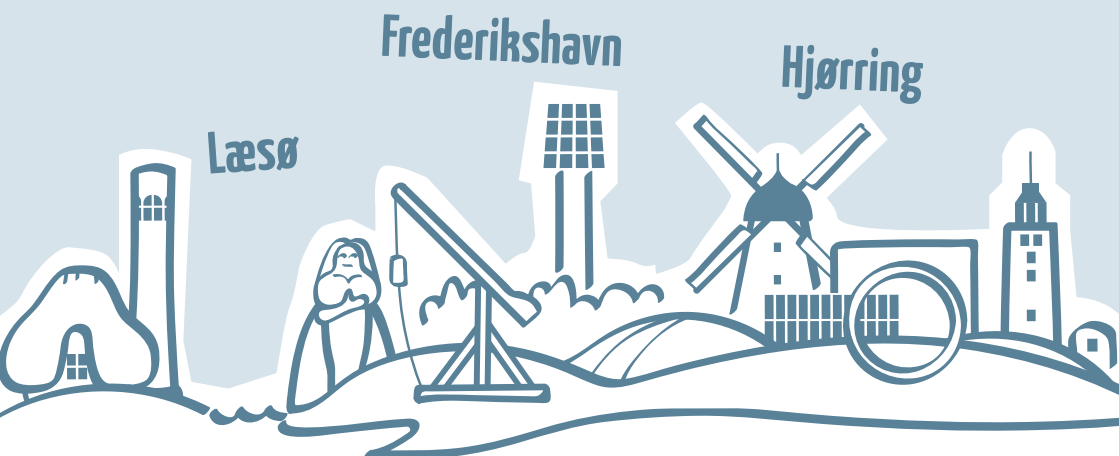




Rådgivning og Aktivitetstilbud Vendsyssel
- for mennesker med let demens
og deres pårørende



RAV er en åben café for yngre, som lever med let demens og deres pårørende. I Caféen er det muligt at komme og gå, som der er tid og lyst til.

Formålet med RAV er sikre støtte og rådgivning til dem, der lever med let demens, så den enkelte kan leve det vante liv så længe som muligt uden man behøver trække sig grundet demens diagnose.

I RAV tilbyder vi:

Pårørendesamarbejde

Faglig støtte og rådgivning

Teknologibibliotek

Fysisk træning

Meningsfulde aktiviteter ud fra den enkeltes interesser

Støtte og rådgivningen til borgere og deres pårørende ift.:

- Fastholdelse til arbejdsmarkedet (f.eks. rådgivning og vejledning af virksomhedsledere m.fl. om demens generelt eller ift. en medarbejder)
- At forsætte med at være aktiv i nærmiljøets idrætsaktiviteter, deltage i foreningsliv, biblioteksbesøg m.m. (rådgive og vejlede om demenssygdommen til trænere/instruktører og holdkammerater, så de kan yde støtte ift. at deltage)
- At handle ind m.m. (f.eks. rådgivning og vejledning til medarbejdere i detailbutikker, banker etc.)
- At kunne fortsætte med at bevæge sig trygt omkring i vante omgivelser (transportmuligheder, træne brug af offentlig transport etc.)
- Juridisk vejledning (økonomi, fremtidsfuldmagter m.m.)

Fysisk træning skal sikre vedligeholdelse af den enkeltes fysiske formåen og mentale velbefindende.

- Styrketræning
- Gymnastik
- Bowling
- Gåture
- Naturoplevelser

Meningsfulde aktiviteter ud fra den enkeltes interesser

- Der er inddragelse ift. valg af ugens aktiviteter og lejlighedsvis arrangementer
- Skabe gode sociale relationer med og uden pårørende

Pårørende samarbejde (ægtefælle/samlever, børn, forældre og naboen, venner, kollegaer m.fl.)

- Pårørendegrupper (dele personlige erfaringer og udfordringer med ligesindede, opbygge sociale relationer m.m.)
- Infomøder (økonomi, jura, hverdagslivet med demens, nye måder at være sammen på)

Teknologibibliotek

- Information om den nyeste teknologi til mennesker med demens (GPS, telefoner, påmindelsesprogrammer m.m.)
- Mulighed for at afprøve den nyeste teknologi til mennesker med demens

Spørgsmål?

Kig ind når skiltet er ude eller find åbningstider m.m. på
www.hjoerring.dk/rav



29 64 40 99



rav-hjoerring@hjoerring.dk

**Du/I er altid velkommen til at kigge forbi
Caféen, Østergade 9, 9800 Hjørring**



Hjørring Kommune

Hjørring Kommune
Springvandspladsen 5
9800 Hjørring
72 33 33 33
hjoerring@hjoerring.dk
www.hjoerring.dk

September 2020