



Svagtsynshold

– *Et dagtilbud til svagtseende*

Svagtsynsholdet er et tilbud til dig, som er svagtseende pensionist i Gladsaxe Kommune. Vi tager udgangspunkt i hjælp til selvhjælp. Vi motiverer og støtter dig i at udnytte egne ressourcer, så du får en lettere hverdag.

Træning og aktiviteter

Fælles for træningen og aktiviteterne er, at vi tager højde for dit nedsatte syn.

Ved fællestræningen arbejder vi aktivt på at imødekomme dine ønsker og gøre træningen afvekslende og sjov. Vi bruger både specifikke øvelser og bevægelser til træning af balance, styrke og bevægelighed, men vi bruger også hverdagsaktiviteter som træning. Desuden er der mulighed for at træne styrke og udholdenhed i træningsmaskiner.





Om eftermiddagen drikker vi en kop kaffe eller te og laver aktiviteter som er tilrettelagt, så alle kan være med. Her vil der også være rig mulighed for at udveksle erfaring om praktiske løsninger derhjemme, og om hvordan man bruger hjælpemidler. Vi er også behjælpelige med formidling til kommunen, hvis der er behov for det.

Tid

Vi har 2-3 hold om ugen. Varigheden er tre en halv time henover frokost.

Sted

Seniorcenter Egegården danner de fysiske rammer for tilbuddet.

Betaling og forplejning

Tilbuddet er gratis. Der er mulighed for at blive tilmeldt en kørselsordning, hvor der dog er en egenbetaling, som følger kommunens gældende takster. Mad og drikke kan købes i vores café, hvor vi spiser sammen. Der vil være personale til stede for at hjælpe, hvis du har brug for det.

Visitering

Ønsker du at starte på et af holdene, skal du kontakte Gladsaxe Kommunes visitatorkorps, som tager stilling til, om tilbuddet er det rigtige for dig.

Kontaktoplysninger

Visitatorkorpset
Gladsaxe Rådhus
Telefon: 39 57 55 53

Seniorcenter Egegården
Klausdalsbrovej 213
2860 Søborg
Telefon: 39 57 60 49 eller 39 57 60 46

Gladsaxe Kommune
Trænings- og Plejeafdelingen
Rådhus Allé
2860 Søborg