

# Hverdagsrehabilitering

Gratis tilbud til deg som  
trenger hjelp til å mestre hverdagslige aktiviteter!



*Hva er viktig for deg?*

**Rennebu**   
et godt sted å være!

# Hva er hverdagsrehabilitering?

- Tidsavgrenset rehabilitering, hvor opptrening i hverdagslige aktiviteter skjer hjemme hos deg
- En tverrfaglig gruppe foretar kartlegging og i samarbeid med deg utarbeides det mål for hva du synes er viktig å mestre i hverdagen din
- Du vil få besøk av hjemmetrenere som vil hjelpe deg å nå dine mål mandag - fredag i 6 uker



## Hvem passer hverdagsrehabilitering for?

- Hvis du synes det er blitt vanskeligere å utføre hverdagslige aktiviteter som du ønsker å mestre, f.eks å hente posten, dusje selv, lage mat, stelle huset og hente ved, da er hverdagsrehabilitering noe for deg.



De aller fleste ønsker å bo hjemme og være mest mulig selv-hjulpne.

Rennebu kommune ønsker å bidra til at de er mest mulig selvhjulpne, slik at du klarer å gjøre de hverdagslige aktivitetene som er viktig for deg!

*Visste du at eldre kan holde seg i form gjennom hverdagslige aktiviteter som å handle, lage mat, stelle hus og hage?*

*Det er aldri for sent å begynne og trene og være aktiv. En 80-åring er like trenbar som en 30-åring!*

*Ta gjerne kontakt  
for mer informasjon!*



Wenche Teigen - tlf 72 40 25 34  
Mildri Flå Gjersvold - tlf 72 40 25 05

Mail:  
[hverdagsrehabilitering@rennebu.kommune.no](mailto:hverdagsrehabilitering@rennebu.kommune.no)

**Rennebu**   
et godt sted å være!