



«Meg og min alder» - et seniorkurs for personer som har utviklingshemming

Ønsker deres kommune eller arbeidsplass å satse på kompetanse for alle innbyggere?
Vil dere øke kunnskapen om aldring og helse?

Seniorkurset «Meg og min alder» er tilpasset voksne personer som har utviklingshemming, som ønsker å lære mer om aldring, kropp og helse, og har nytte av å delta i gruppeundervisning.

Seniorkursets hovedtemaer er:

- Normal aldring
- Symptomer på sykdommer
- Aktiviteter og kosthold
- Pensjonering

Seniorkursets mål:

- Kursdeltaker vet at aldring påvirker helse, og helse påvirker aldring
- Kursdeltaker kjenner til noen symptomer på sykdom
- Kursdeltaker har hørt om aktiviteter og vet litt om hvordan beholde god helse i eldre år.

Kursvarighet: 2 dager med 3 kurstimer pr dag. Totalt 6 timer.

Nasjonalt senter for aldring og helse er ansvarlig for faglig innhold og kursgjennomføring. Bestiller (kommune, arbeidsplass eller annen virksomhet) koordinerer påmelding, kurslokaler, bespisning og oppfølging av kursdeltaker etter seniorkurset.

Antall kursplasser: Mellom 5 og 10 kursdeltakere og tilstrekkelig antall ledsagere for oppfølging etter kurset.

Kurset koster: 400kr pr kursdeltaker (kursmateriell). Bestiller må evt. selv innkreve dette.

Bestiller: reise og opphold etter statens satser for to kursholdere, eventuelt andre utgifter i forbindelse med kurset.

Kursholdere er en spesialsykepleier og en vernepleier fra Nasjonalt senter for aldring og helse, fagområdet utviklingshemming og aldring.

Kontakt spesialrådgiver/vernepleier Lene Kristiansen for ytterligere informasjon og bestilling.

Lene Kristiansen: 41 53 28 29 - lene.kristiansen@aldringoghelse.no