
PENSIONISTREJSER 2018

*- Få en god oplevelse med velvære, samvær,
glæde og sundhed*



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



PENSIONISTREJSER

Dejlige oplevelser sammen med andre

Hvad er formålet

Sundhed, velvære og samvær.

Vi lægger vægt på hygge, socialt samvær og oplevelser i fællesskab med andre.

Hvem kan deltage

Hvis du er fyldt 65 år, bor i Frederiksberg Kommune og ikke har andre feriemuligheder på grund af dit helbred eller andre årsager, så kan du deltage.

Det er ingen hindring, at du bruger rollator, hvis blot du ellers er selvhjulpen.

Hvor og hvornår

I år går rejserne til Svendborg (uge 25 og 33) og til Maribo (uge 34 og 35). Rejsen for hukommelsessvækkede finder sted i Svendborg (uge 36).

Alle rejser er inklusiv transport til og fra Frederiksberg Sundhedscenter, og ferien er med fuld forplejning, udflugter og aktiviteter.

Indhold

AKTIVITETS- OG VELVÆRESREJSER

Start dagen med morgengymnastik og oplev, hvordan det at holde sig fysisk aktiv gør tilværelsen sjovere.

Rejsens fokus er sundhed og fællesskab, og efter morgengymnastikken tager vi alle på fælles ture i lokalområdet.

På rejserne i uge 25, 34 og 35 deltager to frivillige hjælpere og to medarbejdere fra Frederiksberg Sundhedscenter med bred viden om sundhed og forebyggelse. På rejsen i uge 33 er det fire frivillige hjælpere, der varetager rejsen. På hver rejse er der plads til 28 deltagere.

PENSIONISTREJSE FOR HUKOMMELSESSVÆKKEDE

Du får:

- Mulighed for at hygge dig sammen med ligestillede
- Mulighed for at tale om livet med demens
- Gode råd og inspiration til, hvordan du lettere kan klare de daglige udfordringer
- En heldagsudflugt

Du kan deltage på rejsen sammen med en pårørende. Der er plads til i alt 20 deltagere. Med på rejsen er der to medarbejdere fra demensteamet og en frivillig.

Pris

Det koster cirka mellem 2.110 - 2.810 kroner at deltage. Tillæg for enkeltværelse må påregnes. Kommunen yder et tilskud på 1.000 kroner per deltager, som er fratrukket prisen.

Ansøgning

fra uge otte kan du ansøge via Frederiksberg Kommunes hjemmeside: sund.frederiksberg.dk/pensionistrejser

Du kan ringe på 2898 0196 til Jeanette Remil eller sende en mail til pensionistrejser@frederiksberg.dk, hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp til at ansøge.

Som noget nyt kan andre ansøge på dine vegne. Eksempelvis kan din datter eller nabo søge på dine vegne.

Ansøgningsfristen for rejserne er den 23. april 2018.

Du får svar senest tre uger efter ansøgningsfristens udløb.

Vil du vide mere

Gå ind på vores hjemmeside: sund.frederiksberg.dk/pensionistrejser
Her kan du læse om rejsemål og tidspunkter.

Frederiksberg Kommune

Frederiksberg Sundhedscenter, Forebyggelsesområdet

Jeanette Remil

Telefon: 2898 0196

Email: pensionistrejser@frederiksberg.dk