



Vestby kommune

Helsestasjon for seniorer

Hvor finner du oss?

Solhøy omsorgsboliger

Husjordveien 13, 1555 SON

3.etg.



Hvem kan komme hit?

Dette er et tilbud til alle seniorer fra 65+ i Vestby. Helsestasjonen tilbyr uforpliktende helsesamtale om hvordan man ser for seg årene framover med tanke på helse, aktivitet og bolig. Tilbudet er gratis.

Helsestasjon for seniorer er et helsefremmende og forebyggende tiltak for seniorer i Vestby kommune. Helsestasjonen skal kunne gi informasjon, råd og veiledning. Målet er å bidra til at seniorer kan ha et så godt og selvstendig liv som mulig i egen bolig, fremme helse, trivsel, forebygge fall og styrke mestringsopplevelse.

Våre tjenester

Ved helsestasjonen kan du få råd og veiledning om:

- fysisk aktivitet
- kosthold
- praktiske og teknologiske hjelpemidler
- bolig
- frivillighet
- tilbud og tjenester i kommunen

Det er mulig å kjøpe forfriskninger i kaféen på Solhøy.

Helsestasjonen tilbyr enkle helsemålinger:

- blodtrykk
- vekt/høyde
- funksjonstest

Tilbudet er et supplement til øvrige helse- og omsorgstjenester og det utføres ikke oppgaver som skal ivaretas av fastlegen eller hjemmesykepleien.

Hvem kan du møte på helsestasjonen?

Det tverrfaglige teamet består av sykepleier, ergoterapeut og fysioterapeut

Helsestasjonen er åpen

- Torsdager kl. 12–14. Det er nødvendig med timebestilling.



Kontakt oss

Tlf: 94017582 eller 47785127

Telefontid for timebestilling

Mandag-fredag kl. 10:00-14:00

Vi har ikke drop-in