



DET ER ALDRIG  
FOR SENT  
AT GØRE, DET  
DU VIL

65+

## SKIFTESPORET

Forløb med fokus på  
fællesskab, trivsel og  
livskvalitet

**GLÆDE** FÆLLESSKAB  
*Selvstændighed* KOM  
I GANG **LIVSKVALITET**  
*Aktivitet* NETVÆRK  
**MENINGSFULDHED**  
STØTTE *Ligeværd*  
**BRYDE ENSOMHED**  
*Socialt samvær* ØGET  
BEVIDSTHED **ÆNDRE**  
**VANER** *Tilfredshed*

# SKIFTESPORET

Har du eller en du kender brug for mere social kontakt i hverdagen?

Skiftesporet tilbyder borgere fra 65 år et tidsbegrænset forløb med fokus på fællesskab, livskvalitet og de forandringer, der skal til for at opnå en meningsfuld hverdag.

Tilbuddet er for dig, der har behov for en højere grad af social kontakt i hverdagen.

Skiftesporet har to typer af forløb.

- Individuelle forløb med samtaler i hjemmet og støtte til fællesskaber.
- Gruppeforløb, hvor du deltager i Skiftesporets gruppe i en periode samt individuelle samtaler.

Hvilken type forløb, der passer til dig, aftaler vi på det første besøg, hvor vi også sætter et mål for det, du ønsker at opnå.

Kontakt os - Vi kommer gerne ud til en uforpligtende snak.

**Skiftesporet Tlf. 76 29 37 73**

Mail: [ssdbb@horsens.dk](mailto:ssdbb@horsens.dk)

Telefontid: Man-Tors kl.8-9.

Hvis du ringer udenfor telefontid, ringer vi tilbage hurtigst muligt.

**Hilsen Dorte Lee, Ergoterapeut & Bente Bjerrum, SSA**



**VITAL HORSENS**

CENTRUM FOR SUNDHED OG TRÆNING

**Skiftesporet** er et socialt rehabiliteringstilbud under Vital Horsens