



**Hamar  
kommune**

# **Avlastning til pårørende**



- > Avlastning til pårørende i hjemmet er et lavterskeltilbud som gis av frivillige
- > Tilbudet gis til deg som er pårørende med omsorgsoppgaver
- > Den frivillige kan for eksempel gå tur, samtale, gjøre praktiske oppgaver, eller bare være tilstede
- > Tilbudet er gratis
- > Du kan få hjelp 2 til 4 timer per uke
- > Ta kontakt dersom du vil høre mer om tilbudet

Avlastning til pårørende er et samarbeid mellom Hamar kommune og Hamar Frivilligsentral.

### **Kontakt:**

Cecilie Edvardsen Formo  
cecilie.edvardsen.formo@hamar.kommune.no  
Tlf. 45 72 69 30

Hamar Frivilligsentral  
hamar@frivillighet.no  
Tlf. 62 51 00 96



**Hamar kommune**

