



TRONDHEIM KOMMUNE

Infosenteret for seniorer

Dato: 24.08. 2016

Tilbud til byens pensjonistforeninger, lag og organisasjoner.

Infosenteret bidrar med helsefremmende og forebyggende informasjon til seniorer.

Det året man fyller 80 år gis det tilbud om hjemmebesøk med samtale, til de som ikke mottar hjemmetjenester. Foredrag, informasjon og undervisning til grupper er også en del av virksomheten.

Ønsker dere besøk i foreningen? Kanskje er det lenge siden vi har hos dere? Vi kommer gjerne på et møte og holder et innlegg på ca. 20-30 minutter om helse, livsstil og andre tema som kan være av interesse for medlemmene. **Ta kontakt i god tid**, slik at vi får planlegge det inn i våre oppgaver.

Aktuelle tema høst 2016/vår 2017:

Hopp og sprett, tøy og bøy: Å være i fysisk aktivitet – smarte tips for å holde seg i form i hverdagen.

Fysisk aktivitet og aldring: Hva skjer i kroppen ved normal aldring?

Muligheter i seniortilværelsen: Hva kan jeg bruke tiden min til?

”Å se som en ØRN”: Hva bør jeg tenke på når synet endrer seg?

”Jeg hører det jeg vil høre”: Hvilke mulighet har jeg om hørselen svikter? Gjelder det bare meg?

Postadresse:

TRONDHEIM KOMMUNE
Enhet for ergoterapitjeneste,
Infosenteret for seniorer
7004 Trondheim

Besøksadresse:

Erling Skakkes gate 14
Trondheim

Telefon:

72546791

Telefaks:

Org.nr.:

942 110 464

E-post: infosenteret.ergoterapitjeneste@trondheim.kommune.no
Internett: www.trondheim.kommune.no/

Trygghet og sikkerhet: Hva kan jeg gjøre for å trygge meg selv og mine omgivelser?

Mulighetsrommet:

Små grupper kan besøke "Mulighetsrommet" som viser et lite utvalg av hjelpemidler og velferdsteknologi som er på markedet i dag. Kontakt Infosenteret for å avtale tid.

Matnyttige råd for seniorer: Har det noe å si hva jeg spiser og drikker?

80 åringeres teknologibruk: Presentasjon av en undersøkelse utført av Infosenteret ved helsefremmende og forebyggende hjemmebesøk i 2015.

Ta kontakt for avtale:

Infosenteret for seniorer 72 54 67 91 mellom kl. 12-14. Du kan også komme Seniortorget i Erling Skakkesgt. 14, 1 etg. ved Bytorget i samme tidsrom.

Andre tema som kan være aktuelle for dere?

Å huske og glemme! Ressurssenteret for demens. Ta kontakt med Ressurssenteret Liv Berit T. Moen 416 71 400, Ingrid Haug Olsen 911 12 830 eller Julie Krutå 958 55 530

Informasjon om Eldres tannhelse: Rettigheter og praktisk veiledning

v/tannhelse - koordinator i fylket. Ta kontakt med Lene Nyland mobil 99 40 13 09

lene.kristin.nyland@stfk.no