



## Til byens pensjonistforeninger, lag og organisasjoner

Infosenteret for seniorer tilbyr ulike foredrag til foreninger, lag og organisasjoner.

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.

### Infosenteret for seniorer tilbyr følgende tema:

**Eldre og klokere- Hva med alkohol?** Hva skjer med kroppen når du inntar alkohol?

Hvorfor bør du ha et bevisst forhold til bruk av alkohol?

**"Takk bare bra?"**

Informasjon om kurstilbud for deg som ønsker en forandring i hverdagen. Kurset er egnet for de som ønsker å forebygge depresjon og for deg som føler deg nedfor.

**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?

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](mailto:infosenteret.ergoterapitjeneste@trondheim.kommune.no)  
Internett: [www.trondheim.kommune.no/](http://www.trondheim.kommune.no/)

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

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

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?

**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?**

Aktiviteter i bydeler for hjemmeboende seniorer i omsorgsboliger/nærmiljø

Miljøverter, koordinator Torill Øien, telefon 941 69 346

Å huske og glemme! Ressurssenteret for demens. Ta kontakt med Ressurssenteret for demens på telefon **917 78 035** eller på e-post: [postdemens@trondheim.kommune.no](mailto:postdemens@trondheim.kommune.no)

Informasjon om eldres tannhelse: Rettigheter og praktisk veiledning v/tannhelse - koordinator i fylket. Lene Nyland mobil **99 40 13 09** [lene.kristin.nyland@stfk.no](mailto:lene.kristin.nyland@stfk.no)