



Foredrag 2024

Vi tilbyr foredrag til din pensjonistforening, lag etter forening. Vårt innlegg er på ca.30-45 minutter. Ta kontakt i god tid, slik at vi får planlegge det inn i våre oppgaver.

Ring oss på telefon **72 54 67 91** eller kom innom oss på Seniortorget, Erling Skakkesgate 14, 1 etg. E-post: infosenterseniorer@trondheim.kommune.no

Ansatte: Faik Kulset Bilalovic, Tor Hoel, Eva Bjørvik, Bodil Klungerbo, Anne Betty Sødal, Ingvild Ødegård, Lene vd Hoven.



Infosenteret for seniorer

Infosenteret for seniorer har god kjennskap til kurs, aktiviteter, sosiale møteplasser og mye av det som rører seg for seniorer.

Her får du vite mer om ulike tilbud og muligheter



Kom dæ på nett, rett og slett

Er det utfordrende å henge med i den digitale utviklingen?

Datasikkerhet

Her får du vite om noen av opplæringstilbudene som finnes i Trondheim.



“Blå soner”

Lev et langt og meningsfylt liv der du er

Det finnes fem områder der befolkningen lever lenger og har en tendens til å ha en bedre helse enn i resten av verden.

Hva er det folk som holder seg friske og når en høy alder egentlig gjør?



Takk bare bra....? Din kontakt med andre

Det er lettere å snakke om et vondt kne enn hvordan man har det inni seg. Hvorfor er det slik?
Hva kan gjøres for å forebygge depresjon og ensomhet?



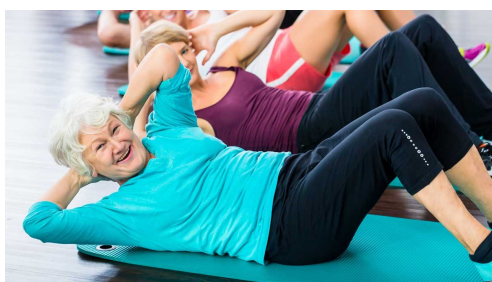
Eldre og klokere- hva med alkohol?

Hva skjer med kroppen når du inntar alkohol? Hvorfor bør du ha et bevisst forhold til bruk av alkohol?



“Den som sover synder ikke” Gode råd for bedre søvn

Å sove godt gjør oss godt. Mens vi sover, får kroppen tid til å vedlikeholde immunforsvaret og gjenoppbygge vev og organer. En god natts søvn gir også hjernen verdifull hvile, gjør oss mindre irritable og mer opplagte.



Å være i fysisk aktivitet – smarte tips for å holde seg i form i hverdagen

Hva skjer i kroppen ved normal aldring?
Hvordan kan aktivitet påvirke aldringsprosessen?
Hvilken nytte har små endringer?



"Å se som en ørn"

Hva er lurt å tenke på når synet endrer seg? Bilkjøring, lys hjemme, mørketid, grå stær, normale endringer, lesing



"Jeg hører det jeg vil høre"

Hvilke muligheter har du om hørselen svikter?

Gjelder det bare deg?



Bo trygt hjemme

Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av det du trives med i dag.

Du må bare planlegge litt. Bolig, nettverk, overganger i livet, deltakelse og aktiviteter

Trygghet i hjemmet



Uten mat og drikke, duger helten ikke!

Har det noe å si hva jeg spiser og drikker?

Er det noe jeg som senior særlig skal tenke på?

Nøkkelråd for et sunt kosthold