



Infosenteret for seniorer, Erling skakkesgt.14, Bytorget, 1 etg.

## Foredrag 2023

Vi tilbyr foredrag til pensjonistforeninger, lag og organisasjoner på dagtid.

Vi kommer gjerne på et møte og holder et innlegg på ca.30 minutter om helse, livsstil og andre tema som kan være av interesse.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 vår skranke mellom kl. 12-14 på hverdager. E-post: [infosenterseniorer@trondheim.kommune.no](mailto:infosenterseniorer@trondheim.kommune.no)**

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



### Infosenteret for seniorer informerer

Hva kan du delta på og hva er viktig for deg?

Infosenteret for seniorer har god kjennskap til kurs, aktiviteter, sosiale møteplasser med mer. Her får du frisket opp kunnskap om faktorer som er viktige for å ha en god livskvalitet.

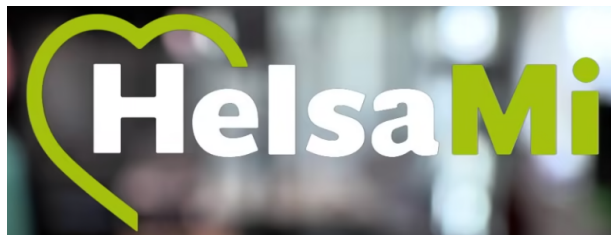


### Digitalt hele livet

Er det utfordrende å henge med i den digitale utviklingen?

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

Foredraget vil være klart i løpet av mars 2023.



## Helsa Mi- en introduksjon til Helseplattformen

Helseforetakene i Midt-Norge og flere kommuner har fått felles journalløsning. Hva betyr det for deg?



## Takk bare bra....?

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?

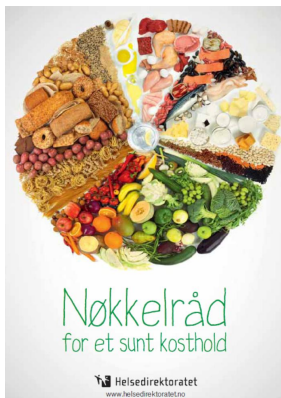


### Planlegge for god og meningsfull hverdag

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

Foredrag er klart i mars 2023.



### Matnyttige råd for seniorer

Har det noe å si hva jeg spiser og drikker?

Er det noe jeg som senior særlig skal tenke på?

Har du et klimavennlig kosthold?

Nøkkelråd for et sunt kosthold.

**dsb Fakta**  
2. udgave, Juni 2012

Trykghet i hjemmet for eldre

Nødnnummer

- 110
- 112
- 113



dsb vedrører sikkerheten i hjemmet for eldre. Vi har laget en guide som gir råd om hvordan du kan gjøre hjemmet ditt trykghet og sikkert for eldre.

1. søk på dsb.no for mer informasjon og hjelp til å finne de beste løsningene for ditt hjem.

2. søk på dsb.no for mer informasjon og hjelp til å finne de beste løsningene for ditt hjem.

## Trykghet og sikkerhet

Hva kan du gjøre for å trykke deg selv og dine omgivelser?

“Sterk og stødig i hverdagen”