

Velkommen til Eldreuka

Alle
arrangementene
er gratis

Mandag 28. september

Lørenskog hus, Kunstsalen*

- 12.00 - 12.45** Aldring og hørsel – utfordring og muligheter
- 13.00 - 13.45** Ta vare på hjernehelsen – forstå, forebygg, styrk
- 14.00 - 14.45** Velferdsteknologi er for alle!
- 15.00 - 15.45** Flere gode år med en kropp i bevegelse

Tirsdag 29. september

Lørenskog hus, Kunstsalen*

- 12.00 - 12.45** Ditt engasjement er gull verdt
- 13.00 - 13.45** Mestre livet hjemme – og leve godt ute
- 14.00 - 14.45** Seniorene – en ressurs i arbeid og omsorg
- 15.00 - 15.45** Eldrerådet – dine representanter inn i lokalpolitikken

Onsdag 30. september

Lørenskog hus, Kunstsalen*

- 12.00 - 12.45** Digital sikkerhet for seniorer
- 13.00 - 13.45** Hva kan redusere forekomsten av demens?
- 14.00 - 14.45** Et godt liv hele livet – hvordan skaper vi aldersvennlige lokalsamfunn sammen?
- 15.00 - 15.45** Munnhelsens betydning for god livskvalitet i eldre år

Aktivitetshuset Fjellhamar gård

- 18.00 - 20.00** Å være eldre i Lørenskog kommune, ved direktør for helse, omsorg og mestring Janne Sonerud og tidligere ordfører Mette Korsrud.

Torsdag 1. oktober

Lørenskog hus, Storstua

- 13.00-14.30** Endelig gammel, Ingrid Strømke
For å delta på dette foredraget må du ha billett (gratis). Hent billett i Infopunktet i Veiviseren, 1. et på Lørenskog hus mellom 1. og 28. september.

Aktivitetshuset Fjellhamar gård*

- 12.00 - 12.45** Matberedskap
- 13.00 - 13.45** Vi trenger kompetansen til de med mest erfaring
- 14.00 - 14.45** Nabotrimmen – fellesskap og tilhørighet gjennom aktivitet og deltagelse
- 15.00 - 15.45** Er boligen din aldersvennlig?

Fredag 2. oktober

Lørenskog hus, Kunstsalen*

- 12.00 - 12.45** Hva gjør eldre utsatt for depresjon – og hva kan vi gjøre med det?
- 13.00 - 13.45** Digitale hjemmebesøk
- 14.00 - 14.45** Vi er alle en del av Norges beredskap



Skann QR-koden med mobiltelefonen eller les mer på nettsiden Senior i Lørenskog www.lorenskog.kommune.no/senior/

* Felles visning av digitale forelesninger fra Senter for et aldersvennlig Norge. Etter hver forelesning blir det samtaler om temaet.

Du kan også følge de digitale forelesningene hjemmefra. Se mer informasjon på www.aldersvennlig.no



Lørenskog
kommune

