



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

Foredrag våren 2022

Vi tilbyr foredrag til pensjonistforeninger, lag og organisasjoner.

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

Bodil Klungerbo, Anne B. Sødal, Ingvild Ødegård, Lene vd Hoven, Anne E. Haddeland og Helle Skogstad Riege.

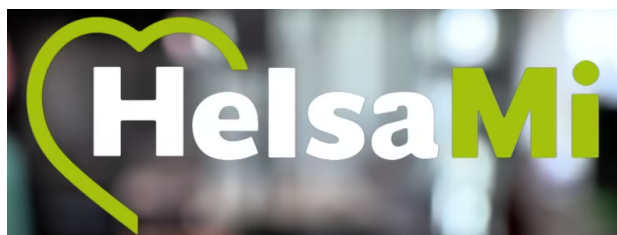


Infosenteret for seniorer informerer

Nå åpner mange aktiviteter og tilbud i samfunnet igjen etter nedstengning.

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

Infosenteret for seniorer har god kjennskap til kurs, aktiviteter, sosiale møteplasser med mer.



Helsa Mi- en introduksjon til Helseplattformen

Helseforetakene i Midt Norge, mange kommuner og flere fastlege lager en felles journalløsning. Skal tas i bruk våren 2022. 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?

Må jeg ta bedre vare på meg selv?
Kan jeg være noe for andre?



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?



"Jeg hører det jeg vil høre"

Hvilke muligheter har du om hørselen svikter?

Gjelder det bare deg?