



TRONDHEIM KOMMUNE

INFOSENTERET for seniorer



VI TILBYR:

- Helsefremmende og forebyggende samtaler
- Informasjon, råd og veiledning
- Foredrag til lag og foreninger
- Kurs for seniorer
- Forebyggende og helsefremmende samtale til 80-åringer i hjemmet eller på kontoret

3 GODE GRUNNER TIL Å TA KONTAKT MED INFOSENTERET:

- Lurer du på aktiviteter som er aktuelle for deg?
- Har noe endret seg i hverdagen og du trenger noen å prate med?
- Er du pårørende eller helsepersonell og vil orientere deg om muligheter for seniorer?

Senior i Trondheim:

På denne siden finner du gode råd, artikler til inspirasjon og oversikt over aktiviteter som forhåpentlig kan bidra til at du kan leve et godt og innholdsrikt liv som senior i Trondheim.

www.trondheim.kommune.no/senior



Sjekk ut Senior i Trondheim!

Hos oss vil du få informasjon om muligheter i senior-tilværelsen eller samtale om hverdagsliv og helse.

Å bli eldre kan medføre endringer i hverdagen. Det kan gi mer fritid, men det kan også medføre et tomrom og et behov for å skape en ny mening.”

Eldre som opplever meningsfullhet, har tette relasjoner og nettverk, finner løsninger, klarer å skape en innholdsrik og strukturert hverdag, er stødig og vil selv, betegnes som "robuste eldre". De er aktive, aksepterer de forandringer alderen byr dem, og det at motgang også er en del av livet.”

(Lis Puggaard, Danmark 2021)

Når føler du deg robust til å takle de utfordringene som kommer?



Trondheim kommune
Enhet for friskliv, læring og mestring
Postboks 2300 Torgarden
7004 Trondheim

114922 • Skipnes AS
Desember 2024 • Opplag: 500
Illustrasjonsbilder: © Shutterstock

Besøksadresse:

Statens hus, Prinsens gate 1, inngang C
(inngang fra Erling Skakkes gate 25)

Internettadresse:

www.trondheim.kommune.no/infosenteret

Epost:

infosenterseniorer@trondheim.kommune.no

**Du er velkommen til å ringe
eller komme innom vårt kontor!
Tjenesten er gratis.**

Telefon: 72 54 67 91

**Kontoret er betjent mandag - fredag
mellom kl. 12.00 - 14.00**