



FOREDRAG AV INFOSENTERET FOR SENIORER

Vi tilbyr foredrag til din pensjonistforening, lag eller forening. Alle våre foredrag er ca. 30-45 minutter. Ta gjerne kontakt et par måneder i forveien, slik at vi kan planlegge det. Vi tilbyr maksimalt ett foredrag per forening i året.

Hvordan kontakte oss?

Ta kontakt på epost: infosenterseniorer@trondheim.kommune.no eller ring oss på telefon 72 54 67 91. Du kan også besøke oss på Statens hus, Prinsens gate 1, inngang C (inngang fra Erling Skakkes gate 25) mellom kl. 12 - 14.

Foredragsholdere/seniorveiledere er Tor Hoel, Bodil Klungerbo, Anne Betty Sødal, Ingvild Ødegård, Lene van den Hoven og Anne Cathrine Syltevik.

VÅRE FOREDRAG:

Senior i Trondheim

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.

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?

Å være i fysisk aktivitet - smarte tips for å holde deg i form i hverdagen

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

Den som sover, synder ikke - gode råd for bedre søvn

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

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?

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.

