



**Sør-Aurdal kommune**  
– først i Valdres

**FRISKLIVSSENTRALEN**



Sør-Aurdal kommune vil invitere alle født 1954 eller tidligere til å delta på

## Årgangstreff i Hedalen

**Dato: Mandag 25.11.2019 kl 10.00 – 15.00 i Hedalen, Hedalen barne- og ungdomsskole**

Sør-Aurdal kommune inviterer alle født i 1954 eller tidligere til en uformell sammenkomst. Målsettingen er å gjøre de som kommer kjent med aktiviteter og tilbud i kommunen. Årgangstreffet var opprinnelig tenkt for personer født i 1944, men vi ser at det kan gagne flere og åpner av den grunn opp for at alle over 65 år kan delta.

### Program

- 10:00 **Velkommen og informasjon om program for dagen**  
Servering av kaffe/te
- 10:15 **Hvordan kan du holde deg aktiv og sosial?**  
Frivilligsentralen
- 10:45 **Hvordan holder du deg i form?**  
Frisklivssentralen
- 11:15 Lunsj
- 12:00 **Tilrettelegging i hjemmet for å forebygge ulykker**  
Brannforebygging – ved forebyggende enhet, Valdres brannvesen
- 12:45 **Hverdagsmestring og velferdsteknologi i et forebyggende perspektiv**  
Prosjektleder hab-/rehabprosjekt, prosjektleder velferdsteknologi
- 13:30 Kaffe, frukt, kake – spørsmål og dialog.
- 14:00 **Om hverdagen blir vanskelig å mestre, hvilke tilbud finnes?**  
Tildelingskontoret
- 14:30 Spørsmål og dialog
- 15:00 Avslutning

Årgangstreffet er gratis.

**Påmelding innen: Onsdag 20. november**

Påmelding og spørsmål til: Frisklivssentralen i Sør-Aurdal kommune v/ Mirian Øyhus Mikkelsgård  
Telefon: 976 64 150  
E-post: [mirian.oyhus.mikkelsgard@sor-aurdal.kommune.no](mailto:mirian.oyhus.mikkelsgard@sor-aurdal.kommune.no)