



Sør-Aurdal kommune
– først i Valdres

FRISKLIVSSENTRALEN



Seniortreff 65+

Gode seniordager i Sør-Aurdal

Sør-Aurdal kommune inviterer alle født i 1957 eller tidligere til en uformell sammenkomst; **Seniortreff 65+**. Målsettingen er å gjøre de som kommer kjent med aktiviteter og tilbud i kommunen, samt øke kunnskapen for å kunne planlegge og tilrettelegge for gode seniordager.

Dato: *Tirsdag 25.10.2022 kl. 10.00 – 15.00*

Sted: *Sør-Aurdalsheimen, Festsalen*

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 og prosjektleder «Mitt Sør-Aurdal»
- 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 **Orientering om Helhetlig boligplan i Sør-Aurdal kommune**
Tildelingskontoret
- 13:00 **Hverdagsmestring og velferdsteknologi i et forebyggende perspektiv**
Ergoterapeut og velferdsteknologi-koordinator
- 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

Seniortreffet er gratis.

Påmelding innen: Mandag 17. oktober 2022

Påmelding og spørsmål til: Frisklivssentralen i Sør-Aurdal kommune v/ Siri Håvelsrud Odden
Telefon: 901 96 132
E-post: siri.havelrud.odden@sor-aurdal.kommune.no