



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?

Telefon: **72 54 67 91** mellom kl. 12.00-14.00

www.trondheim.kommune.no/infosenteret



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

102808 • Skipnes Kommunikasjon
Januar 2022 • Opplag: 500
Illustrasjonsbilder: © Shutterstock

Besøksadresse:

Bytorget, 1. etg., Erling Skakkes gt. 14

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**

Helsepersonell ved Infosenteret for seniorer:

Bodil Klungerbo, Anne Betty Sødal, Ingvild Ødegård,
Lene Thronæs van den Hoven, Eva Bjørvik, Anne
Haddeland og Helle Skogstad Riege.