

SENIORKAFE

For seniorer 65 år +
Våren 2025



**Seniorkafe har fokus på å gi forebyggende helseinformasjon til innbyggerne,
og bidra til sosiale møtepunkt for å unngå ensomhet ved å:**

Gjøre noe aktivt - Gjøre noe sammen - Gjøre noe meningsfylt

PROGRAM:

Fredag 31.01.25 Trening/fysisk aktivitet for seniorer

V/Krux Trening og Oppdal Treningssenter:

- Informasjon om trening/fysisk aktivitet for seniorer, og treningssentrenes tilbud for seniorer
- Informasjon om Kulturhusets aktiviteter v/daglig leder Beate Lauritzen

Lokale: Oppdal kulturhus, kinosalen

Fredag 28.02.25 Førstehjelp

V/ Hanne Stensheim, Bedriftssykepleier/HMS rådgiver v/Driv HMS:

- Når og hvordan yter vi førstehjelp
- Praktisk øvelse på dukker for de som ønsker det
- Informasjon om Oppdal Pensjonistforenings aktiviteter

Alle har behov for oppfriskning i førstehjelp, anbefaler derfor alle melde seg på!

Lokale: Oppdalshallen

Fredag 28.03.25 Svindel

- Sparebank 1 SMN v/Tom Espen Weie, fagansvarlig svindel, også kjent fra podkastserien Svindeljegeren på Spotify.
- Oppdal politistasjon v/Geir Stenkløv
- Personer som har blitt utsatt for svindel deltar med sin historie, som et forebyggende ledd til senioren
- Informasjon om Kulturhusets aktiviteter v/daglig leder Beate Lauritzen

Lokale: Oppdal kulturhus, kinosalen

Fredag 25.04.25 Psykisk helse

- Hvordan ta vare på deg selv v/Inga Snøve, Psykiatrisk sykepleier og leder v/Psykisk helse og rus, Oppdal kommune
- Informasjon om lokallaget Mental helse i Oppdal v/Stian Hovin Rikstaddal
- Informasjon om Kulturhusets aktiviteter v/daglig leder Beate Lauritzen

Lokale: Oppdal kulturhus, kinosalen

Fredag 23.05. kl. 12: Brannforebygging og omvisning på Oppdal brannstasjon

V/ Trine Bakke - Brannmester, Eva Spilleth - Brannmester, Geir Mellemseter – Brannmester, Martin Røstad - Brannforebygger v/Trøndelag brann- og redningstjeneste IKS.

- Brannforebygging
- Omvisning på brannstasjonen
- Informasjon om hvor en kan henvende seg for varslingsanlegg/hjelpemidler
- Praktisk øvelse i brannslukning for de som ønsker det

Lokale: Oppdal Brannstasjon

Fredag 13. 06. kl. 12: Sommeravslutning

Ingen tema, vi koser oss med kaffe og gode samtaler. Servering utendørs hvis finvær.

Lokale: Oppdalsmuseet

Påmelding for hver gang: innen onsdag kl. 12, to dager før Seniorkafeen arrangeres pga matbestilling og seteplasser. Arrangementet er gratis, kaffeservering bestilles ved påmelding. Alle betaler kaffe + kaffemat selv hvis ikke annet er opplyst v/påmelding.

Velkommen ønskes dere av

Ambjørn Håker, Frisklivskoordinator/Fysioterapeut tlf: 918 96 033

Jarbjørn Gunnes, Fagutviklingssykepleier/Demenssykepleier tlf: 909 77 896

Oppdal kommune er en ABC-kommune og vil bidra til å styrke den psykiske helsen til innbyggerne ved å få flere til å:

Gjøre noe aktivt - Gjøre noe sammen - Gjøre noe meningsfylt



For god psykisk helse