

# SENIORKAFE

For seniorer 65 år +

Høsten 2024



Oppdal  
kommune

**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 06. september kl. 12: HelsaMi (digital inngang til helse- og omsorgstjenester)**

v/Camilla M. Bakk - sykepleier Oppdal kommune, Frøydis Lindstrøm - rådgiver helse og omsorg Oppdal kommune, Tore Ervik – Seniornett Trondheim. Oppdal Frivilligsentral og elever fra Oppdal videregående skole bistår de som ønsker med å laste ned appen HelsaMi til sin mobiltelefon.

- Oppdal kommune informerer om BliMæ dagen 07.09.2024.

**Lokale: Oppdal Kulturhus, kinosalen**

## **Fredag 27. september kl. 12: Framtidsfullmakt**

v/Jan-Ove Reite v/Oppdalsbanken, Kommuneoverlege Jon Tønsberg, Katrine Granviken v/Oppdal Politistasjon (info ift våpen), Pårørende bidrar med brukererfaring.

- Oppdal Kulturhus informerer om husets aktiviteter.

**Lokale: Oppdal Kulturhus, storsalen.**

## **Fredag 18.10. kl. 12: Brannforebygging og omvisning på Oppdal brannstasjon**

v/ Steingrim Falksete – distriktsleder sør, Trine Bakke - Brannmester, Eva Spilleth - Brannmester, Geir Mellemseter – Brannmester, Martin Røstad - Brannforebygger v/Trøndelag brann- og redningstjeneste IKS. Oddrun Flaten – Ergoterapeut v/Oppdal kommune (info ift hjelpemidler/varslingsanlegg)

**Lokale: Oppdal Brannstasjon.**

## **Fredag 08. november kl. 12: Riktig legemiddelbruk til seniorer**

v/Inger Elin Mæhle - apoteker og farmasøyt v/Vitus Apotek Oppdal

- Oppdal kommune markerer Verdensdagen for psykisk helse v/Ambjørg Håker - frisklivskoordinator og fysioterapeut v/Friskliv og Mestring
- Oppdal Kulturhus informerer om husets aktiviteter.

**Lokale: Oppdal Kulturhus, storsalen.**

## **Fredag 22. november kl. 12: Hørsel**

V/Jorid Løkken v/AudioPlus Norge AS.

Ann Mari Fossheim v/Hlf Oppdal og Rennebu Hørselslag (info ift aktiviteter/hørselskafe), Oddrun Flaten - Ergoterapeut (info ift hjelpemidler), Torgun S. Fladby v/Oppdal Frivilligsentral (info ift Frivilligsentralens aktiviteter)

## **Lokale: Oppdal Turisthotell**

## **Fredag 13. desember kl 12: Juleavslutning**

Vi spiser julemat og koser oss sammen. Lokale og meny blir opplyst når det nærmer seg.

**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**

Ambjørg Håker, Frisklivskoordinator/Fysioterapeut tlf: 918 96 033

Jarbjørg Gunnes, Fagutviklingspsykeleier/Demenspsykeleier 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