



**ØVRE EIKER
KOMMUNE**

Seksjon helse og velferd

Velkommen til seminaret
”Et godt seniorliv!”

23. Oktober 2025



**ØVRE EIKER
KOMMUNE**

Seksjon helse og velferd



Til deg som er senior i Øvre Eiker. Velkommen til en opplevelsesrik og viktig dag.

Vi inviterer alle seniorer til et helsefremmende og informativt dagseminar. Arrangementet vil finne sted i festsalen, Hokksund Rådhus.

Vær velkommen!

Vi gleder oss til å presentere et program som kan være til nytte for deg nå eller i fremtiden. Vi håper med denne dagen å nå ut til alle som ønsker vite mer og få inspirasjon til aktivitet i hverdagen, enten for deg selv eller en du bryr deg om.

Gjennom denne dagen setter vi fokus på vår egen påvirkningskraft i hverdagen.

Her får du muligheten til å møte representanter som kan gi deg innsikt i hvilke muligheter du har innenfor aktivitet og felleskap i ditt nærmiljø.

Frist for påmelding: 10. oktober 2025

Du kan gjerne ha med følge. Oppgi dette ved påmelding.

Påmelding gjøres til Servicesenteret tlf.: **32 25 10 00**
eller til servicesenteret@ovre-eiker.kommune.no

Arrangementet er tilgjengelig for personer med funksjonsnedsettelse.

Vi tilbyr transport til og fra arrangementet, uten kostnad, men det er et begrenset antall plasser, så førstemann til mølla! Dessverre er ikke det frivillige transporttilbudet tilrettelagt for brukere av rullestol.

Arr.: Seksjon helse og velferd i
samarbeid med Eldrerådet

Sammen skaper vi et livskraftig Øvre Eiker



Program 23.10.25

- **11.30** Dørene åpnes og registrering
- **12.00** Praktisk informasjon v/ arrangør og Øvre Eiker Eldreråd
- **12.10** Velkommen v/ representant for Øvre Eiker Kommune
- **12.20** «Vårt levende bibliotek»
v/ Lene Velle og Rannveig Nymoen, Øvre Eiker Bibliotek
- **12.40** «Emosjonelle reaksjoner og gode verktøy ved tap»
v/ diakon Ann-Kristin Eidsvåg
- **13.00** Pause med enkel bevertning – besøk stands
v/ frivilligheten og en rekke aktører innen helse og kultur i Øvre Eiker Kommune
- **13.50** «Hvordan fortsette å være DEG?»
Forebygging fra ulike perspektiver v/ fysioterapeut Elin Hulløen og ergoterapeut Heidi Grimnes
- **14.20** «Trygg hjemme – å forebygge brann hjemme»
v/ Forebyggende avdeling i Drammen Brannvesen
- **14.50** Avrunding av dagen

*Bli med på seminaret som markerer
Den Internasjonale Eldredagen
i Øvre Eiker Kommune!*

