

Til deg som fyller 77 år i 2023,
du er herved invitert til seminaret



BESTE
ÅRGANG

**ASK
ØY** / 
KOMMUNE

FRISKLVSSENTRALEN

Askøy Kommune og Frisklivssentralen gjentar fjorårets suksess og har gleden av å invitere deg og eventuell partner til seminaret «Beste Årgang».

Seminaret finner sted i Fargeriet, Strusshamn, fredag 20.10.23, kl. 10.00-15.00. Det blir servert gratis varm lunsj, kaffe og kaker.

«Beste Årgang» har som mål å styrke eldre sine ressurser og muligheter til å leve et selvstendig og godt liv hjemme så lenge som mulig.

Velkommen til en dag fylt med spennende temaer, god mat og gode samtaler.

Seminaret er gratis.



Program

- Kl. 10.00 Kulturinnslag og «Velkommen» med kommuneoverlege Kristin Cotta Schønberg
- Kl. 10.40 Paneldebatt "Kultur og frivillighet" med kultursjef Stig Ryland
- Kl. 11.10 Beinstrekk
- Kl. 11.15 "Tilrettelegge hjemme" ved ergoterapeutene Stine Mongstad og Kristine Melheim
- Kl. 11.45 Varm lunsj fra Helletun
- Kl. 12.30 Frisklivssentralen forteller om sine tilbud
- Kl. 12.45 "Hvordan håndtere et liv i endring?" med psykolog Stefan Volden
- Kl. 13.15 "Brannsikkerhet og trygghet i hjemmet" ved Askøy Brann og Redning
- Kl. 13.45 "Bøy og tøy" med Frisklivssentralen
- Kl. 13.55 Kaffe og kake fra Helletun
- Kl. 14.15 "Kommunale tjenester, hva har vi i askøy kommune" ved leder for forvaltningsenhet Torunn Sjøgaard
- Kl. 14.45 Kulturinnslag og vel hjem

Påmelding

Ring 56 15 86 89
eller send epost til:
friskliv@askoy.kommune.no

Gi oss beskjed dersom der er spesielle hensyn
vedrørende mat eller annet.

Påmeldingsfrist 01.10.23