

HELSE OG SOSIAL
Virksomhet bolig- og tjenestetildeling



KRISTIANSTAD
KOMMUNE

Invitasjon til seniorseminar



Kommunen inviterer til seniorseminar

En gang i året inviterer Kristiansand kommune til seniorseminar, hvor innbyggere som fyller 78 år vil få tilsendt en personlig invitasjon. Opplysningene blir hentet fra folkeregisteret.

De fleste eldre lever et aktivt liv. Vi vet at normal aldring spiller inn på helsen og funksjonen til den enkelte, spesielt etter fylte 80 år. Vi ønsker derfor å være i forkant av dette. Intensjonen er at små endringer gir stor helsegevinst. Forskning viser at personer som får økt kunnskap om helsefremmende og forebyggende tiltak, gis bedre mulighet til å ta ansvar for egen helse og kunne leve et selvstendig liv.

Velkommen!

TEMA PÅ SEMINARET

Normal aldring

Om normal aldring

Fysisk aktivitet og trening

Hva skjer i kroppen og hva kan du gjøre for å forebygge sykdom og skader

Ulike aktivitetstilbud

I Kristiansand finnes det en rekke aktiviteter, både i regi av kommunen, private og frivillige. Formålet med møtet er å gi deg innblikk i noe av det som skjer, og kanskje motivere deg til å prøve noen nye aktiviteter. Bli inspirert til å bli mer aktiv og få noen gode tips. Kanskje har du tid til overs og har lyst til å bidra i frivillig arbeid?

Teknologiens muligheter

Hvilke muligheter gir dagens teknologi til å opprettholde helsen?
Hvilke tilbud gis i kommunen?

Brannsikkerhet

Gode tips for å forebygge brann

Ernæring og kosthold

Betydningen av et godt kosthold for helse og trivsel.

Seksuell helse

Et godt seksualliv har en positiv innvirkning på alle sider av livet. Det er en kilde til god helse. Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evnen til å oppnå orgasme, men mye mer. Du blir aldri så gammel at du ikke skal kunne fylle behovene for intimitet, kjærlighet, hengivenhet og følelsesmessig nærhet. Det er klar sammenheng mellom det å være seksuelt aktiv og opplevelsen av høy livskvalitet.

Det vil være tilstede representanter for ulike tilbud og aktiviteter for seniorer. Det vil bli anledning å stille spørsmål til de ulike aktørene i pausene. Du vil også få utdelt en mappe med ulike helserelatert informasjon samt aktuelle tilbud for deg som senior.



Kristiansand kommune

Helseveiledning for seniorer

Virksomhet bolig- og tjenestetildeling

Mobil: +47 41 58 32 33 Sentralbord +47 38 07 50 00

helseveiledning.senior@kristiansand.kommune.no

www.kristiansand.kommune.no