

Eldreveka 2026

Gratis digitale førelesingar

28. september–2. oktober, kl. 12:00–15:30

Inspirasjon,
kunnskap og
gode råd!

Lær korleis du kan halde hjernen frisk, beskytte deg mot nettsvindel og gjere det enklare å bu heime lenger. Få tips til korleis fysisk aktivitet, gode vanar og nærmiljøet kan bidra til betre livskvalitet.

Skann QR-koden nedst og meld deg på førelesingane du er interessert i. Inviter gjerne ein ven, nabo eller familie til å sjå saman med deg.

MÅNDAG 28. SEPTEMBER		TYSDAG 29. SEPTEMBER	
12:00	Aldring og høyrse – utfordringar og moglegheiter Steinar Birkeland, Hørseloforbundet	Ditt engesjement er gull verdt Vanja Konradsen, Frivillighet Norge	
13:00	Ta vare på hjerneheisa – forstå, førebygg, styrk Silja Nicoline Angellsen, Helsedirektoratet og Grete Kjelvik, Nasjonalt senter for aldring og heise	Meistre livet heime – og leve livet godt ute Kristin Jess-Bakken, Norsk Ergoterapeutforbund	
14:00	Velferdsteknologi er for alle! Hege Nordahl, Pensjonistforbundet	Seniorane – ein ressurs i arbeid og omsorg Gudrun Jebsen, Seniorene	
15:00	Fleire gode år – med ein kropp i rørsle. Aktive val som gir energi og livskvalitet etter 60 Ingunn Holden Bergh, Helsedirektoratet	Eldrerådet: Dine representantar inn i lokalpolitikken Olav Sæbø, Senteret for et aldersvennlig Norge	
ONSDAG 30. SEPTEMBER		TORSDAG 1. OKTOBER	
12:00	Digital sikkerheit for seniorar Hanni Petersen, Seniornett Norge	Matberedskap Ida Synnøve Grini, Nofima	
13:00	Kva kan redusere førekomsten av demens? Førebygging eller ny behandling? Geir Selbæk, Nasjonalt senter for aldring og heise	Vi treng kompetansen til dei med mest erfaring Martha Sofi Dragsund Kristoffersen, Prosperastiftelsen	
14:00	Eit godt liv heile livet – korleis skaper vi aldersvennlege lokalsamfunn saman? Linda Fahle-Johansen, Livsglede for eldre	Nabotrimmen – fellesskap og tilhøyrse gjennom fysisk aktivitet og sosial deltaking Ragna Sigmo Skipstad, Fysioflix og Berit Marie Nergard Pedersen, Bodø kommune	
15:00	Munnheisa si betydning for god livskvalitet i eldre år Hero Ibrahim Hassan, Innlandet fylkeskommune	Er bustaden din aldersvennleg? Husbanken, Huseierne og Senteret for et aldersvennlig Norge	
FREDAG 2. OKTOBER			
12:00	Kva gjer eldre utsette for depresjon – og kan vi gjere noko med det? Eivind Aakhus, Nasjonalt senter for aldring og heise		
13:00	Digitale heimebesøk Miriam Standal, Atea		
14:00	Vi er alle ein del av Noregs beredskap Elin Orre, Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap		



aldersvennlig.no



Senteret for et
aldersvennlig
Norge