



Våre foredrag - høsten 2025

Senior i Trondheim

Få oversikt over ulike tilbud og muligheter i Trondheim, slik at du kan være aktiv og sosial.

Matglede - og hva med alkohol?

Har det noe å si hva du spiser og drikker? Er det noe du som senior særlig skal tenke på?

Fysisk aktivitet

Smarte tips for å holde deg i form: Hva skjer med kroppen når vi blir eldre? Hvordan kan fysisk aktivitet bremse aldringsprosesser?

Gode råd for bedre søvn

Å sove godt er viktig for helse og livskvalitet. Her får du råd om hvordan du kan forbedre søvnen og håndtere vanlige søvnproblemer.

Takk bare bra...?

Det er ofte lettere å snakke om et vondt kne enn hvordan man har det inni seg. Hvorfor er det slik? Hvordan kan vi forebygge ensomhet og depresjon?

Bo trygt hjemme

Et godt liv som senior handler ofte om å bo hjemme så lenge som mulig. Her får du konkrete råd om planlegging og tilrettelegging i egen bolig.

Om foredragene

Infosenteret for seniorer tilbyr foredrag for pensjonistforeninger, lag og organisasjoner i Trondheim.

Foredragene varer vanligvis 30–45 minutter.

Ta gjerne kontakt i god tid for å avtale tidspunkt og tema.

Kontakt oss

✉ Epost: infosenterseniorer@trondheim.kommune.no

☎ Telefon: 72 54 67 91

📍 Adresse: Besøk oss på Statens hus, Prinsens gate 1, inngang C

🕒 Åpningstider: Mandag–fredag kl. 12–14