

Eldreuka 2026

Gratis digitale forelesninger

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

Inspirasjon,
kunnskap og
gode råd!

Lær hvordan du kan holde hjernen frisk, beskytte deg mot nettsvindel og gjøre det enklere å bo hjemme lenger. Få tips til hvordan fysisk aktivitet, gode vaner og nærmiljøet kan bidra til bedre livskvalitet.

Scan QR-koden nederst og meld deg på forelesningene du er interessert i. Inviter gjerne en venn, nabo eller familie til å se på sammen med deg.

MANDAG 28. SEPTEMBER		TIRSDAG 29. SEPTEMBER	
12:00	Aldring og hørsel – utfordringer og muligheter Steinar Birkeland, Hørselforbundet	Ditt engesjement er gull verdt Vanja Konradsen, Frivillighet Norge	
13:00	Ta vare på hjernehelsen – forstå, forebygg, styrk Silja Nicoline Angellsen, Helsedirektoratet og Grete Kjelvik, Nasjonalt senter for aldring og helse	Mestre livet hjemme – og leve livet godt ute Kristin Jess-Bakken, Norsk Ergoterapeutforbund	
14:00	Velferdsteknologi er for alle! Hege Nordahl, Pensjonistforbundet	Seniorene – en ressurs i arbeid og omsorg Gudrun Jebsen, Seniorene	
15:00	Flere gode år – med en kropp i bevegelse. Aktive valg som gir energi og livskvalitet etter 60 Ingunn Holden Bergh, Helsedirektoratet	Eldrerådet: Dine representanter inn i lokalpolitikken Olav Sæbø, Senteret for et aldersvennlig Norge	
ONSDAG 30. SEPTEMBER		TORSDAG 1. OKTOBER	
12:00	Digital sikkerhet for seniorer Hanni Petersen, Seniornett Norge	Matberedskap Ida Synnøve Grini, Nofima	
13:00	Hva kan redusere forekomsten av demens? Forebygging eller ny behandling? Geir Selbæk, Nasjonalt senter for aldring og helse	Vi trenger kompetansen til de med mest erfaring Martha Sofi Dragsund Kristoffersen, Prosperastiftelsen	
14:00	Et godt liv hele livet – hvordan skaper vi aldersvennlige lokalsamfunn sammen? Linda Fahle-Johansen, Livsglede for eldre	Nabotrimmen – fellesskap og tilhørighet gjennom fysisk aktivitet og sosial deltagelse Ragna Sigmo Skipstad, Fysioflix og Berit Marie Nergard Pedersen, Bodø kommune	
15:00	Munnhelsens betydning for god livskvalitet i eldre år Hero Ibrahim Hassan, Innlandet fylkeskommune	Er boligen din aldersvennlig? Husbanken, Huseierne og Senteret for et aldersvennlig Norge	
FREDAG 2. OKTOBER			
12:00	Hva gjør eldre utsatt for depresjon – og kan vi gjøre noe med det? Eivind Aakhus, Nasjonalt senter for aldring og helse		
13:00	Digitale hjemmebesøk Miriam Standal, Atea		
14:00	Vi er alle en del av Norges beredskap Elin Orre, Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap		



aldersvennlig.no



Senteret for et
aldersvennlig
Norge