

ARRANGØR OG KONTAKTINFORMASJON

Rådgivningstjenesten 65+ er en del av helse- og omsorgstilbudet i Gjøvik kommune. Tjenesten jobber med helsefremmende og forebyggende aktiviteter til pensjonister i kommunen. Vi tilbyr hjemmebesøk, samtale, veiledning, kurs og arrangerer ulike aktiviteter. Lurer du på noe er du velkommen til å ta kontakt med oss.

Rådgivningstjenesten 65+

Helse og omsorg, Gjøvik kommune

Tlf. 611 48 694/95

Adr.: Øvre Torvg. 2, 2815 Gjøvik

E-post: radgivningstjenesten@gjovik.kommune.no

Følg oss på Facebook



Gjøvik kommune, Rådgivningstjenesten 65+

Godt Seniorliv

Messen for de godt voksne.
Muligheter i Gjøvik.

Torsdag 13.oktober kl. 11.00 – 16.00
Fjellhallen, Gjøvik.

Kom og se hvilke muligheter som finnes for et Godt Seniorliv i vår region.

Trening
Teknologi

Fritid
Tjenester i hjemmet

Aktiviteter
Bolig
Sikkerhet



GRATIS

STANDS

SPENNENDE
FOREDRAG

HÅPER VI SEES
I FJELLET!



GJØVIK KOMMUNE

FRISKLVSSENTRALEN

65+

Godt Seniorliv er messen for de godt voksne i Gjøvik. De som vil planlegge fremover, ta vare på egen helse og oppleve nye ting.

Her ønsker vi å åpne dørene for å vise hvilke muligheter som finnes i vår region. Med på laget har vi fått med oss ulike aktører fra både offentlig, privat og frivillig regi. De vil være tilgjengelig for å slå av en prat med deg, og presentere sine tilbud og produkter. Her får du muligheten til å utforske

trenings- og aktivitetsmuligheter - bruk av teknologi – råd om tilrettelegging av bolig – tips ved kjøp/salg av bolig – banktjenester – ernæring – helseprodukter – tjenester til hjemmet – frivillighet i Gjøvik.



Utstillerne våre er

RÅDGIVNINGSTJENESTEN 65+ - VITUS APOTEK – SENIORNETT – FRIVILLIGSENTRALEN – STEFFENSrud REHABILITERINGSSENTER – EVRYCARE – MEDIQ NORGE – GAMLETORVET SPORT – GJØVIK RØDE KORS – DNT GJØVIK – TOPRO – SMÅJOBBSENTRALEN – ISFRITT – HÅNDARBEIDSCAFÉEN – NAV BOLIGKONTORET – HEPRO – GJØVIK BRANNVESEN – ØVERAASEN OMSORG – 360GRADER – TOTENS SPAREBANK

PROGRAM

- Kl. 11.00** Messen åpner.
- Kl. 12.00** «**Tips og råd ved kjøp/salg av bolig**»
v/ Gjestvang & Partners
- Kl. 13.00** «**Bruk av digitale flater**»
v/ Totens Sparebank
- Kl. 13.30** «**Trygg hjemme med teknologi**»
v/ EveryCare
- Kl. 14.00** «**Legemidler og eldre**»
v/ Vitus Apotek Gjøvik
- Kl. 15.00** «**Tips på tilpasninger i Ipad / PC**»
v/ NAV Hjelpemiddelsentralen Oppland
- Kl. 16.00** Messen slutt.

(med forbehold om endringer)

I tillegg til foredrag og stands blir det også mulighet for å prøve curling, el. sykler og få testet balansen.

VELKOMMEN!

PENJONISTFORBUNDET OPPLAND – HØRSELSFORNINGEN – NAV HJELPEMIDDELSENTRALEN OPPLAND - FORPLEINIGSTJENESTEN – FYSIO. – OG ERGOTERAPITJENESTEN – FRISKLIVSSENTRALEN – ALFATRAVEL – MS RENHOLD – SENIORSAKEN – BLINDEFORBUNDET OPPLAND – GJESTVANG & PARTNERS – GOBB – GJØVIK DEMENSFORENING

Foredragene holdes i egne lokaler. Følg anvisning inne på messeområdet.