



INVITASJON TIL DEG SOM ER PENSJONIST I ØYSTRE SLIDRE
KOMMUNE:

SENIORSEMINAR 2026

DATO: 29. JANUAR

KLOKKESLETT: 10:00-14:00

STED: GAPAHUKEN

BYGDINVEGEN 1983, 2940 HEGGENES

I år blir det arrangert seminar for pensjonistar på Gapahuken 29. januar.
Påmeldinga er opna.

Det er eit seminar med tips om kommunale tenester, fysisk aktivitet,
velferdsteknologi, tryggleik og branntryggleik i eigen heim – og meir til!

Hugs å melda deg på innan 23. januar ved å ringja til dei trivelege damene i
resepsjonen på Tingvang, på 61 35 25 00, eller senda e-post til [post@oystre-
slidre.kommune.no](mailto:post@oystre-slidre.kommune.no)

(Hugs òg å gje beskjed om matallergi.)

Velkomen skal du vere!

Med venleg helsing Øystre Slidre kommune



Program

09.30 Kaffiservering

10.00 Opning v/ kommunalsjef for helse og omsorg, Kjersti Hedalen

10.10 Tema: Branntryggleik og tryggleik i heimen v/ Valdres brann- og redningsteneste

10.40 Tema: Orientering om tilbodet ved Frisklivssentralen i Øystre Slidre v/ frisklivskoordinator Maren Rakstad Gunderhuset

11.00 Tema: Fysisk aktivitet og førebygging av fall v/ fysioterapeut Marie Bjørneseth Storrusten

11.20 Pause med matservering

12.20 Tema: Medisin og alkohol v/ sjukepleiar Laila Iren Kløvstad Mathisen

12.40 Tema: Ergoterapi og hjelpemiddel v/ ergoterapeut Anders August Tholin Lien

13.00 Tema: Velferdsteknologi v/ Henning Engen Andersen

13.30 Tema: Brosjyrar + påmelding til gjennomgang av branntryggleik i eigen heim

13.50 Oppsummering v/ Marie Bjørneseth Storrusten

MELD DEG PÅ VED Å TA KONTAKT PÅ TELEFON: 61 35 25 00 ELLER E-POST POST@OYSTRE-SLIDRE.KOMMUNE.NO