



SANDEFJORD
KOMMUNE

INVITASJON

«Beste årgang - et godt seniorliv»

Sandefjord kommune inviterer alle som fyller 77 år i 2019 til to halvdags-samlinger. Vi håper du vil komme!

Sandefjord skal være en god kommune å være senior i. Kommunen vil gjerne bidra til en aktiv og trygg aldring gjennom å tilrettelegge for deltakelse og meningsfulle aktiviteter.

Tanken bak «Beste årgang- **Godt seniorliv**», er å sette fokus på et godt og aktivt liv som pensjonist. Vi ønsker å skape bevissthet rundt egen helse og trivsel og se nærmere på hvilke forhold som påvirker dette.

På samlingene blir det både nyttig informasjon og mulighet til å snakke med andre om flere spennende temaer:

- Det gode liv og **mitt** gode liv ved forsker Lars Bauger og veileder og Coach Vincent Hagerup
- Hjemmet mitt ved ergoterapeut og branningeniør
- Data og nettbrett – noe for meg? Ved senior og nettbruker
- Fysisk aktivitet ved fysioterapeut og personlig trener
- Kosthold ved kokk og matinspirator
- Trafikksikkerhet ved kjøreskolelærer
- Aktivitetstilbud og muligheter ved Frivilligsentralen, Lærings- og mestringssenteret m. fl

Vi anbefaler at du tar med ektefelle, en venn eller en du ønsker. Det kan være fint å ha noen å dele erfaringer og opplevelser med etterpå.

Du kan velge ett av tre samlingssteder:



1. Andebu Herredshus

Adresse: Bankbakken

Datoer: Torsdag 4. april og torsdag 11. april.

Klokkeslett: 10.00-14.30



2. Stokke Bygdetun

Adresse: Moaveien 19

Datoer: Tirsdag 26. februar og tirsdag 5. mars

Klokkeslett: 10.00-14.30



3. Sandefjord Medisinske Senter

Adresse: Skiringssalsveien 26

Datoer: Onsdag 27. februar og onsdag 6. mars eller onsdag 3. april og onsdag 10. april

Klokkeslett: 10.00-14.30

PÅMELDING

Du kan melde deg på ved å ringe eller sende en e-post.

Telefon: 33 41 99 00 (mandag til fredag kl. 08.00 – 15.30)

E-post: sms.ekspedisjon@sandefjord.kommune.no

Frist for påmelding er 1. februar

Husk å gi beskjed om følgende:

- Hvilket samlingssted du vil delta på
- Eventuelle hensyn til matserveringen
- Eventuelt behov for transport
- Om du kommer alene eller sammen ektefelle, venn eller andre
- Har du spørsmål, ta gjerne kontakt med **Sølvi J. Ørstenvik** på mobil: **958 86 763**