

Velkommen til

Senioruka 2026

FØR FØRSTE GANG
I DRAMMEN!

Gratis og åpent
for alle!

En uke med kunnskap,
fellesskap og gode
møter for seniorer.

Hver dag setter vi søkelys på et
nytt tema, med relevante
fagpersoner og organisasjoner
tilgjengelig for samtaler,
spørsmål og informasjon.



28. sept - 2. okt



12.00 - 15.30



Det nye
Seniorsenteret
ved Losjeplassen bo-
og servicesenter



Gratis kaffe og kake



Premier hver dag

DAGENS TEMAER

4 foredrag à 30 minutter – med mulighet til å snakke
med fagpersoner mellom foredragene

Besøk fra

MANDAG
28.09

Ta vare på kroppen

fysioterapeut og hørselkontakt



Helse og
livskvalitet

TIRSDAG
29.09

Bruk stemmen din

Eldrerådet



Medvirkning
og samfunn

ONSDAG
30.09

Mestre det digitale

Drammen Seniornett



Digital
hverdag

TORSDAG
1.10

FNs Eldredag

offisiell åpning av Seniorsenteret



FREDAG
2.10

Stå stødig i livet

forebyggende helseteam for seniorer



Trygghet
og mestring

Mandag 28. september

12.00 - 12.30

Aldring og hørsel - utfordringer og muligheter

13.00 - 13.30

Ta vare på hjernehelsen – forstå, forebygg, styrk

14.00 - 14.30

Velferdsteknologi er for alle!

15.00 - 15.30

Flere gode år – med en kropp i bevegelse

Tirsdag 29. september

12.00 - 12.30

Ditt engesjement er gull verdt

13.00 - 13.30

Mestre livet hjemme – og leve livet godt ute

14.00 - 14.30

Seniorene – en ressurs i arbeid og omsorg

15.00 - 15.30

Eldrerådet: Dine representanter inn i lokalpolitikken

Onsdag 30. september

12.00 - 12.30

Digital sikkerhet for seniorer

13.00 - 13.30

Hva kan redusere forekomsten av demens?
Forebygging eller ny behandling?

14.00 - 14.30

Et godt liv hele livet – hvordan skaper vi
aldersvennlige lokalsamfunn sammen?

15.00 - 15.30

Munnhelsens betydning for god livskvalitet i eldre år



offisiell åpning av Seniorsenteret

Torsdag 1. oktober

Eldredag



12.00 - 12.30

Matberedskap

13.00 - 13.30

Vi trenger kompetansen til de med mest erfaring

14.00 - 14.30

Nabotrimmen - fellesskap og tilhørighet gjennom fysisk aktivitet og sosial deltagelse

15.00 - 15.30

Er boligen din aldersvennlig?

Fredag 2. oktober

12.00 - 12.30

Hva gjør eldre utsatt for depresjon - og kan vi gjøre noe med det?

13.00 - 13.30

Digitale hjemmebesøk

14.00 - 14.30

Vi er alle en del av Norges beredskap

Eldreuka er en nasjonal markering som skal bidra til at flere eldre får mulighet til å delta på arrangementer og møteplasser i sitt lokalsamfunn. Markeringen er en del av Program for et aldersvennlig Norge 2030 og et av tiltakene i Bo trygt hjemme-reformen.

Ambisjonen er å gjøre **Senioruka** til et årlig arrangement i Drammen som kan vokse med byen. Med utgangspunkt i den nasjonale satsingen vil vi samle seniorer, fagmiljøer, lokale tjenester og frivillighet til en uke med kunnskap, gode samtaler og fellesskap.

Seniorsenteret på Losjeplassen

- åpen møteplass for seniorer i nærmiljøet
- aktiviteter, sosialt fellesskap og mulighet for rimelige måltider
- i samarbeidet med frivillige lag og foreninger
- lokalisert sammen med Losjeplassen kafe
- åpen fra 9-15 alle virkedager



Senteret skal bygge videre på de mange aktivitetene som allerede foregår ved Losjeplassen, samtidig som det utvikles nye tilbud i samarbeid med innbyggere, frivillige, lag og foreninger og kommunale samarbeidspartnere.

Seniorsenteret skal være et hus fylt med aktivitet, mennesker og fellesskap.



Adresse:

Losjeplassen
Bo - og
servicesenter
Engene 50,
3015 Drammen



Fremkommelighet:

Det finnes gateparkering i området. Nærmeste parkeringsmuligheter er Søren Lemmichs gate 1, Nedre Storgate 22 og Grev Wedel p-hus.

Vi anbefaler ellers å benytte kollektivtransport.

**Mer informasjon
finner du her:**

drammensanitetsforening.
no/senioruka-2026/



**TA MED DEG
EN VENN!**