



Velkomen til open temadag

Stad: Herøy kulturhus

Dato: torsdag 11.09.2025

Klokka: 11.00 -15.00

Bu trygt heime

i Herøy kommune

Nokre av dei finaste augeblikka i livet er planlagt.

Kvifor skulle dette endre seg sjølv om du har levd ei stund?

Korleis kan du
planlegge for ein trygg og aktiv
kvardag i alderdomen?

Er du over 65 år?

Velkomen til temadag med inspirasjon og informasjon
om korleis du kan leve eit godt liv – heile livet.

Program for temadagen

- 11.00 Opning av temadag v/ordførar
- 11.10 Innslag av song og musikk v/Bjørn Prytz og Fred Frantzen
- 11.25 Planlegging av alderdomen v/ Asle Gjermundrød frå
Aldersvennleg samfunn
- 12.00 Tilrettelegging av bustad v/ ergoterapeutar
- 12.30 Pause med informasjonsboder, kaffi og sal av enkel mat v/Saniteten
- 13.30 Fysisk aktiv kvardag og helse v/ fysioterapeut og kommuneoverlege
- 14.05 Ernæring v/ sjukepleiar
- 14.25 Velferdsteknologi v/ tenestekoordinering
- 14.50 Avslutning med song og musikk

Informasjonsboder: Herøy Sanitetsforening, Hørselsforbundet Ytre Sunnmøre, Sørøyane Røde kors, Pensjonistforbundet, Aldersvennleg Samfunn, Herøy Brann og redning, Kulturavdelinga/ Frivilligsentralen, Sterk og Stødig, Kvardagsrehabilitering, Ergoterapi, Fysioterapi, Demens- og psykiatriteamet/ dagtilbod, Velferdsteknologi/ tenestekoordinering, Svingen dagaktivitetstilbod