



Østre Toten
kommune



Seniormesse

Aktiv og trygg senior
i Østre Toten

Kapp Melkefabrikk
Torsdag, 9. juni 2022
13.00 - 18.00





Velkommen til Seniormesse

på Østre Toten!

13:00	Åpning av Seniormesse 2022 ved kommunedirektør Ole Magnus Stensrud og varaordfører Tove Beate Skjolddal Karlsen.	Atriet
13:20	Miniforedrag v/ Brannvesenet i Østre Toten: «Sikkerhet i hjemmet».	Auditoriet
13:40	Miniforedrag v/ Synnøve Nersveen: «Hva tenker vi om pensjonisttilværelsen? Hva tenker vi om å bli eldre?».	Auditoriet
14:00	Miniforedrag v/ Bibliotekar Hanne Gihleengen: «Bibliotekets tilbud».	Auditoriet
14:20	Miniforedrag v/ Kjøkkentjenesten i Østre Toten: «Kost og ernæring for seniorlivet».	Auditoriet
14:40	Miniforedrag v/ kommuneoverlege Østre Toten Rebecca Setsaas: «Brems den naturlige aldringen – lev lenger og bedre».	Auditoriet
15:00	Miniforedrag v/ Boligutvikler Østre Toten Kjartan Tosterud: «Bo godt hele livet – boligutvikling».	Auditoriet

Vi håper du vil finne messen interessant, engasjerende og nyttig.

15:30	Miniforedrag v/prest Dagfinn Follerås: «Et skråblikk på seniortilværelsen».	Auditoriet
15:50	Foredrag v/ førsteamanuensis PhD, NTNU Gjøvik, Jonny Nersveen: «Alderdom og boforhold, på kort og lang sikt. Hva kan vi gjøre med boforholdene ved brå en- dringer i funksjonsnivå, og hvordan kan vi planlegge boforhold på lengre sikt».	Auditoriet
16:30	Miniforedrag v/ sexolog Anna Skog Lundsholt: «Seksualiteten går ikke ut på dato».	Auditoriet
16:50	Miniforedrag v/ Synnøve Nersveen: «Når pensjonist- tilværelsen ikke ble som vi tenkte. Når vi ikke rakk å tenke før livsendringen sto på døra».	Auditoriet
17:10	Miniforedrag v/ Hans Seierstad: «Gleden ved engasjement».	Auditoriet
17:30	Miniforedrag v/ Svenn Sandvold: «Å bli gammel – før og nå».	Auditoriet

TAKK FOR OSS!

Praktisk informasjon

LOKALER

Kapp Melkefabrikk er arena for all aktivitet under seniormessen. Dette gjelder områdene atriene, foajeen og kokeriet, samt området ute nedenfor Mjøsas Ark.

Det presenteres kart over utstillere bakerst i heftet. Det vil også være oppslag av kart inne på Melkefabrikken.

Mjøsas Ark holder åpent denne dagen, og mulighet til å se utstillingen.

FOREDRAG

Her kan du gå inn og ut og få med de foredrag du selv ønsker og som er aktuelle for deg.

BEVERTNING

Vi spanderer kaffe, sveler og frukt under hele arrangementet.

Fjorn holder åpent fra kl. 16:00 og besøkende til Seniormessen får 15% på mat på Fjorn denne dagen.

PARKERING

I området rundt Kapp Melkefabrikk.

DIGITAL POSTKASSE

Østre Toten kommune tenker på miljø og sender mer og mer post til innbyggerne digitalt. Ønsker du hjelp til å opprette digital postkasse? Ta med kodebrikke fra banken, eller ark med koder fra Altinn og ta kontakt med de som står på standen Digihjelpen i Kokeriet, så kan du få hjelp til å ordne dette.

KONTAKTINFORMASJON SENIORMESSEN

Østre Toten kommune, Friskliv, tlf: 905 41 88

Utstillere

1 Feelgood Toten

2 Digikrøll

3 Totens Sparebank

4 DNT Gjøvik og Omegn/
Totenåsens venner

5 Kjøkkentjenesten
Østre Toten kommune

6 Varig Hadeland forsikring

7 Verisure AS

8 Elsikkerhet Innlandet

9 Hørselshemmedes
Landsforbund Østre Toten

10 Østre Toten Idrettsråd

11 Østre Toten Husflidslag

12 Lena Maleklubb

13 Balke pensjonistlag

14 Eldrerådet i Østre Toten

15 No Isolation

16 Velferdsteknologigruppa
Østre Toten kommune

17 Digihjelpen
Østre Toten kommune

18 Lions Østre Toten

19 Østre Toten Demensforening

20 Fysio – og ergoterapitjenesten/
Hverdagsrehabilitering Østre Toten
kommune

21 Unicare Steffensrud

22 Friskliv Østre Toten

23 Østre Toten Frivilligsentral

24 BUA Utstyrssentralen

25 Gruppe sorg ved uventet død

26 Rask Psykisk Helsehjelp
Østre Toten kommune

27 LHL Østre Toten

28 Lena Tannklinikk

29 Reserveplass

30 Boligutvikler Østre Toten
kommune

31 Maske + Bandagist Gjøvik

32 Østre Toten helsesportlag

33 Toresen Sport

34 Gutun Maskinlag

35 Toten Gammelbilkubb

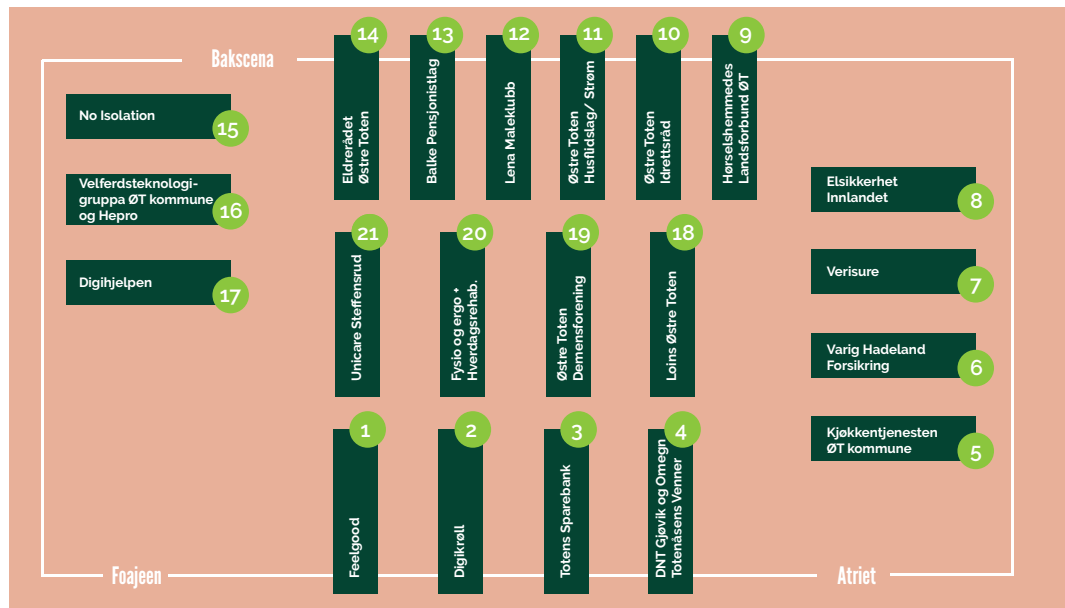
36 Østre Toten Brannvesen

37 OL Totentroll

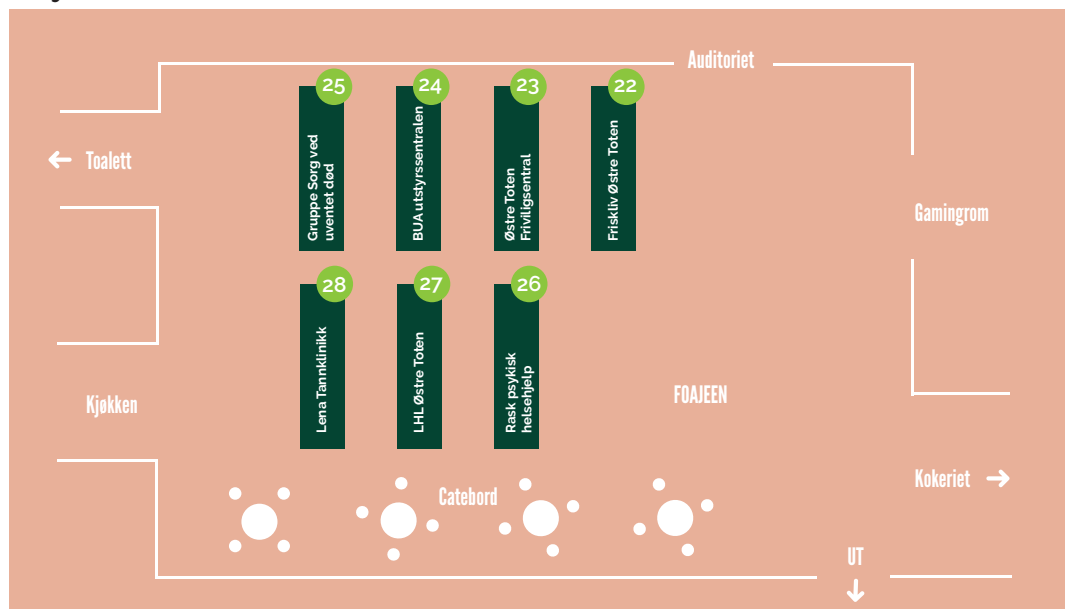
38 HD Solskjerming

Kart

Kokeriet



Foajeen



Kart

Midtgang



Uteområde ved Mjøsas Ark





Seniormesse

Østre Toten kommune
Friskliv, tlf: 905 41 88