

# "ANNO 2022"

**Sted:** Spira, Flekkefjord  
kultursenter

**Når:** kl. 11.30-13.00, siste  
fredag i mnd.

## **26. nov. -21 Demensomsorg**

Unni Kydland, Demenskoordinator

- Pårørendestøtte
- Tidlige tegn
- Aktivitetsvenn

## **28. jan -22 Hjelp når du trenger det**

Anne Grøtteland,  
Forvaltningsenhet

- En vei inn
- Søknad prosesser
- Helse og omsorgstjenester

## **25.feb -22 Brannvern**

Jørgen Thele, Brannvakta

- Trygghetsteknologi
- Smarte tips
- Rømningsveier

## **25. mars -22 Frivillighet og møteplasser**

Marianne Hafte, Frivilligsentralen

- Hva kan du gjøre som frivillig?
- Møteplasser
- NyBy

## **29. april -22 Friskliv, fysisk aktivitet**

Kristine Hanssen, Rehab og  
mestring

- Fysisk aktivitet, Lokale tilbud
- Psykisk helse
- Søvn

## **27. mai -22 Å være pårørende**

Ingunn Åtland, Helse og velferd

- Rettigheter som pårørende
- Tips og råd
- Drop-in samtale for pårørende

## **24. juni -22 Førstehjelp**

Elisabeth Djupnes, Røde kors

- Tør du hjelpe?
- Symptomer på hjerneslag
- Hjertestarter og HLR

## **26. aug -22 Datastuer**

Marianne Hafte, Frivilligsentralen

- Hvordan motvirke digitalt utenforskap
- Eldre hjelper eldre

## **30. sept. -22 Velferdsteknologi**

Heidi Velund Sirnes, Rehab. og  
mestring

- Når bør du oppsøke hjelp?
- Hva finnes ?
- Hva kan du gjøre selv?

## **28.okt -22 «De fleste ulykker skjer i hjemmet»**

Inger Helene Sand, Rehab og  
mestring

- Fallforebygging
- Hjelpemidler
- Tilrettelegging i hjemmet

## **25. nov. -22 Kost og ernæring**

Trond Vågsvoll, Kjøkkentjeneste

- Viktighet av maten
- Skreddersydd tilbud fra kommunalt kjøkken



