

Forslag til aktiviteter:

I 2023 er Eldredagen på en søndag – men det er også mulig markere denne dagen på en nærliggende dato. Eller finne på noe annet en helt annen dag for å sette fokus på eldre og trygghet.

Hva kan dere gjøre fysisk:

1. Stand

- på torget / foran Rådhuset / eldresenter / inne på kjøpesenter der mange seniorer oppholder seg
- dele ut [sikkerhetskort fra Skafor](#), og andre relevante brosjyrer fra kommunen
- Invitere med ansatte i kommunen som jobber med eldre, og som kan fortelle om tilbudene som finnes
- Invitere med fysio/ergo o.l. for å vise øvelser og hjelpemidler. På vårt ene sikkerhetskort «Fallulykker» er det [forslag til noen enkle øvelser](#).
- Ha med og vise frem Tryggsekken på standen. [Les mer om Tryggsekk på våre sider her](#).

2. **Seniortrim.** Trening er en viktig fallforebyggende aktivitet. Tipse om 3 – 5 øvelser som de kan gjøre hjemme selv. Inspirasjon:

- Harstad arrangerte verdens største seniortrim juni 2023. Les mer her: <https://skafor.org/harstad-kommune-med-verdensrekord/>

3. **Rullatorløp.** Inspirasjon:

- [Rullator- og stavgangsløp på St. Hanshaugen i Oslo.](#)
- [Rullatorløp i Klepp kommune.](#)

4. **Foredrag / kulturarrangement**

- Tysvær kommune har en hel uke i slutten av september – Seniorperler – der de har mange ulike arrangementer. [Ta en titt på deres facebook-side og la deg inspirere.](#)