



# VELKOMMEN TIL ÅRETS FØRSTE HELSETREFF DATO: 12.2.2025 KL. 11-14 STED: SAMFUNNSHUSET

**Tema: Tilrettelegging av bolig. Hva kan du selv gjøre for å gjøre boligen mer tilpasset og tryggere å bo i nå og når du blir eldre?**

Ergoterapeut Ragnhild K. Maurstad kommer og gir gode tips og råd for hvordan tilpasse boligen din nå og fremover mot alderdommen.

## Program:

- Kl. 11-12 Dagens tema ved Ragnhild
- Kl. 12.00-12.30 Quiz om dagens tema
- Kl. 12.45-13 Trim- enkle øvelser for alle
- Kl. 13-14 Sosialt samvær med lett servering

Arrangør: Karasjok kommune i samarbeid med utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester til den samiske befolkningen i Finnmark (USHT samisk)

**Husk å melde deg på!**

Vi skal alle bli eldre en dag og det er derfor lurt å allerede tidlig tenke over hvilke grep man burde gjøre for å sikre at boligen er tilpasset eldre år.

Sjekk ut «planlegg litt» kampanjen på aldersvennlig Norge sine nettsider

Sjekk ut  
[planleggelitt.no](http://planleggelitt.no)

**PÅMELDING TIL  
CHRISTINA PÅ TELEFON  
ELLER E-POST INNEN  
10.2.25**

**TLF. 402 98 940**

**E-post:  
[christina.korslund@karasjok.kommune.no](mailto:christina.korslund@karasjok.kommune.no)**