

Eldrerådet Nyhetsbrev nr. 1 2025

Godt nytt år!

Håper dere kommer dere litt ut, selv om det er vinter. Når sola skinner på snøen, er det vakkert.

Årsmelding Eldrerådet

Årsmeldingen er ferdigbehandlet i Eldrerådet. Der er derfor sendt til politisk behandling og vil komme i februar runden,

Her kan du lese om hva Eldrerådet har arbeidet med i 2024. Se vedlegg.

Teknologiløftet

Målet er å skape en framtid hvor innbyggerne kan kjenne seg trygge på å bli ivaretatt med smartere og mer effektive løsninger.

På Lillestrøm kommune tv er det en god presentasjon av teknologiløftet. Gå inn på kommunestyremøte 22.01 del 2 hvis du vil se den. Det står også mye om dette på kommunes hjemmeside.

[Teknologiløftet i Lillestrøm: Sammen bygger vi for endring](#)

Datahjelp på Biblioteket

Strømmen bibliotek på torsdager og starter 6. februar kl. 1300 – 1430

Lillestrøm bibliotek på onsdager kl. 13.00-14.30

Fra fysio- og ergoterapeutene

Du kan lese mer om hva du selv kan gjøre for å forbygge...

Å røre på seg og trene er sunt og styrker både kroppen og hodet.

På vinteren er det smart å bruke brodder når du går tur. Spør etter en stol når du kommer inn ett sted du bør ta av broddene.

Se mer på:

[Fysisk aktivitet og fallforebygging for seniorer](#)

Program for den Kulturelle spaserstokken

Programmet for våren ligger vedlagt.

Pårørende kurs

Pårørende kan streve med sorg, skyldfølelse, usikkerhet, søvn, konsentrasjon, og lite overskudd som kan gi psykiske og/eller fysiske utfordringer. Noen opplever at de får et begrenset sosialt liv og det kan være vanskelig å bruke eget nettverk. For mange pårørende kan det å delta på kurs og møte andre i liknende situasjon være til god hjelp. Målet med pårørendekurset er å hjelpe pårørende til å vise omsorg for seg selv ved hjelp av kunnskap, refleksjon, øvelser og verktøy.

Kurset er for deg som er over 18 år, bor i Lillestrøm kommune og som definerer deg som pårørende, uavhengig av problematikk. Du kan være familie, venn, kollega eller nabo. Kurset er gratis. Vi har gjensidig taushetsplikt på kurset.

Her er kursene våren 2025:

Januar/februar

- Kurs 1: 28. januar, 4. februar, 11. februar, 25. februar

Kurs 2: 5. mars, 12. mars, 19. mars, 26. mars

Kurs 3: 6. mai, 13. mai, 20. mai, 27. mai

- Alle kurs er i Stillverksveien 9, Lillestrøm

Kl. Tid: 17.00-19.00

Ønsker du å melde deg på send en e-post til parorendekurs@lillestrom.kommune.no. Vi trenger navn, adresse og telefonnummer. Vi tar kontakt med deg etter kort tid for å bekrefte påmeldingen.

Kurset arrangeres av avdeling Psykisk helse og avhengighet. Ta kontakt med oss hvis du har spørsmål.

Eldrerådet ønsker alle en fortsatt god vinter!

Med hilsen

Bente Moen Torgersen, leder