

Nyhetsbrev nr. 5 2025 Lillestrøm Eldreråd

- **Info om Stortings- og sametingsvalg 2025**

Valgdagen er mandag 8. september 2025. Forhåndsstemmeperioden er 11. august til 5. september. Det eneste du trenger for å stemme er legitimasjon.

Valglokaler åpent fra 20.08:

Lillestrøm bibliotek: kl. 08-22.00. Strømmen bibliotek: kl. 12-16 + noen dager til 19.00

Sørumsand bibliotek: kl. 12-16 + noen dager til 19.00. Skedsmo samfunnshus: kl. 12-19, lørdag 10-14. Fetsund kommunehus: kl. 08- 15.30, lørdag 10-14

Stemme hjemme

Velgere som på grunn av sykdom eller uforhet ikke kan stemme i et valglokale kan søke om å få stemme hjemme eller der de er.

Søknadsfristen for å stemme hjemme er torsdag 4. september klokken 12.00.

Hvis du har søkt om å stemme hjemme vil du bli kontaktet av en av våre valgmedarbeidere for å avtale tidspunkt. Denne stemmegivningen vil skje i løpet av uke 36 (1. til 7. september).

[Send inn søknad om å stemme hjemme](#)

Stemme på valgdagen i Lillestrøm kommune

Hvis du skal stemme på selve valgdagen 8. september må du stemme i den kommunen du var folkeregistrert i den 30. juni 2025. Du kan stemme i hvilket som helst valglokale i kommunen din på valgdagen. Alle med norsk statsborgerskap kan stemme. Det er viktig å delta i demokratisk valg når man har mulighet til det.

Lillestrøm kommune, Seksjon for frivillighet arrangerer:

Politisk spørretime torsdag 28.aug. kl.18.00 i Lillestrøm bibliotek (rom:Tellus). Møt opp!

I tillegg er det en rekke andre valgmøter.

- **Politiske saker denne runden:**

Eldrerådet har behandlet og fått orienteringer om:

- Kommuneplanens samfunnsdel med vekt på aldersvennlig samfunn
- Revidert handlingsplan mot vold og overgrep i nære relasjoner
- Strategi for habilitering og rehabilitering 2025-2028

Du kan lese om sakene og Eldrerådets vedtak på Lillestrøm kommunes hjemmesider.

Leder har sendt Leserinnlegg til Rb med tittel: Eldrerådet slutter ikke å mase!

- **Vold i nære relasjoner**

Trenger du hjelp, eller noen å snakke med?

Ved akutt krise ring Politiet telefon **112**

Romerike Krisesenter er døgnåpent, telefon [66 93 23 10](tel:66932310)

Barnevernvakten på [64 99 32 70](tel:64993270) eller Alarmtelefonen for barn og unge på [116111](tel:116111)

TryggEst skal bidra til å forhindre, avdekke og håndtere vold og overgrep mot voksne mennesker som i liten eller ingen grad er i stand til å beskytte seg selv. Lillestrøms TryggEst telefon er bemannet alle hverdager fra 09.00-11.15 og fra 12.15-14.00. [64843370](tel:64843370).

- **Pårørende kurs til personer med demens høsten 2025:**

Kommunestyresalen, Lillestrøm rådhus, gratis parkering etter kl. 17.00

Kurset vil foregå over fire kvelder: 7. oktober, 14. oktober, 21. oktober og 28. oktober.

Kl. 17.30 - 20.30

- **Fem minutter om dagen kan redusere demensrisiko hos eldre**

En ny studie viser at selv små mengder intensiv fysisk aktivitet kan bidra til å redusere risikoen for demens – også blant eldre med helseutfordringer. Resultatene viser at bare inntil 35 minutter med moderat til intensiv fysisk aktivitet i uka – altså fem minutter per dag – var knyttet til 41 prosent lavere risiko for å utvikle demens, sammenlignet med ingen aktivitet. Og jo mer fysisk aktive deltakerne var, desto lavere ble risikoen. (Kilde: Aldring og helse)

- **Ny Alzheimer-medisin godkjent i EU – kan bli tilgjengelig i Norge i 2026**

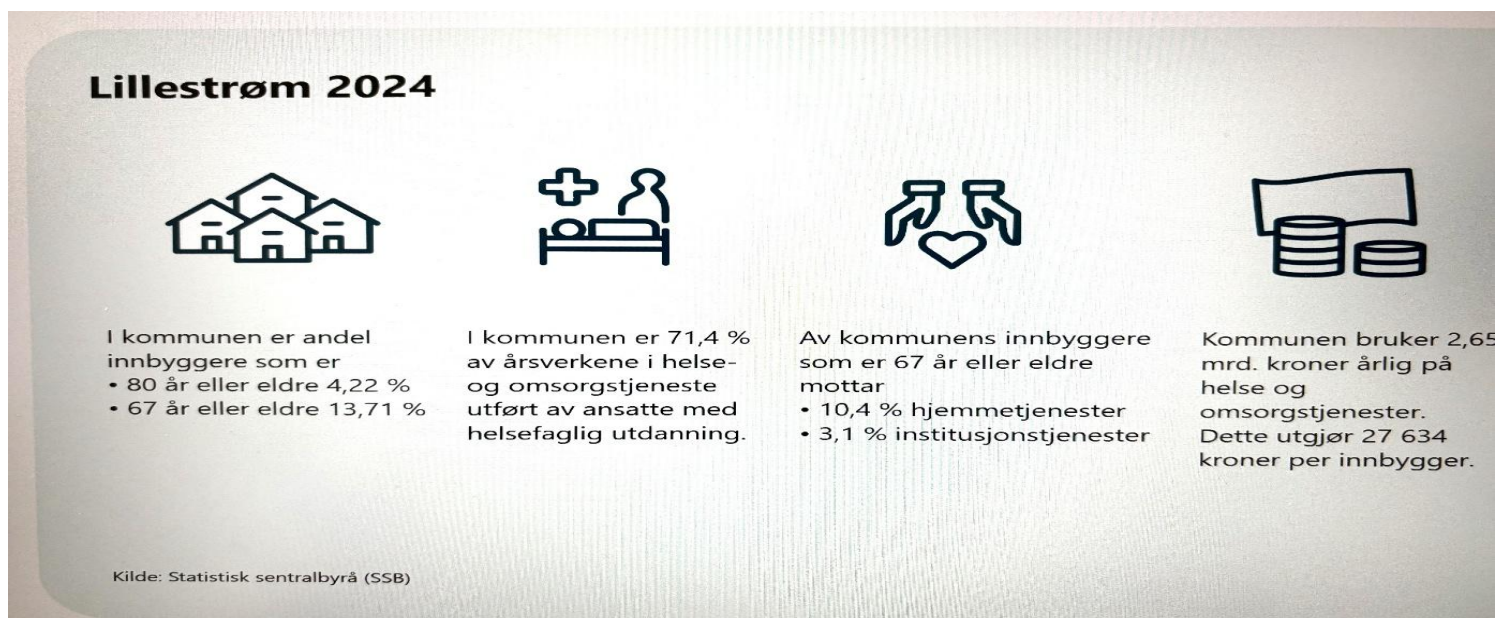
For aller første gang er en medisin som kan bremse utviklingen av Alzheimers sykdom, blitt godkjent i EU, og dermed også i Norge gjennom EØS-avtalen. – Det er et stort gjennombrudd, sier forskningssjef Geir Selbæk i Aldring og helse-podden.

- **Eldrebarometeret**

<https://www.helsedirektoratet.no/statistikk/eldrebarometeret/eldrebarometeret-kommune?>

Du kan finne mange opplysninger fra kommuner i Norge.

Her er eksempel fra Lillestrøm kommune:



- **Tilskudd til endring av egen bolig gjennom lån fra husbanken**

Det er mulig å søke prosjekteringstilskudd, utbedringstilskudd og tilskudd for omgjøring av bolig hos husbanken.

[Husbanken gir lån så du kan bli boende i boligen din. Les mer på husbanken.no](https://husbanken.no)

- Nytt fra Rælingen kommune via Huseierne.no:

Smarte løsninger gjør det enklere å bo hjemme lengre I Rælingen kommune får eldre og pårørende se hvordan velferdsteknologi og universell utforming kan gjøre hverdagen tryggere og mer selvstendig. Målet er at flere kan bli boende i sitt eget hjem – så lenge de selv ønsker det. Du kan også se visningsrommet digitalt.

<https://www.huseierne.no/nyheter/slik-kan-du-bo-hjemme-lengre>

- **Den kulturelle spaserstokken**

Vedlagt



- **Kulturdager for seniorer og eldre**

Vedlagt

- **Høstens program for Skedsmo Frivilligsentral**

Vedlagt

Med hilsen Lillestrøm Eldreråd ved leder Bente Moen Torgersen