

Velkommen til Eldredagen 8. oktober

22.9.2026 - | Fredrikstad kommune

Torsdag 8. oktober inviterer Fredrikstad kommune og Eldrerådet til markering av Eldredagen på +Huset (Holmen seniorsenter).

Arrangementet varer fra klokken 12.00 til 15.00. Det er gratis, og du trenger ikke å melde deg på.

På Eldredagen får du informasjon og tips om hvordan du kan være aktiv, trygg og selvstendig i hverdagen.

Foredrag, stands og underholdning

Ordføreren åpner arrangementet. Deretter blir det korte foredrag om fysisk aktivitet, egenberedskap, trygghet i hjemmet og ulike tilbud og aktiviteter. Seniorombudet holder også et innlegg, der det blir gitt informasjon om kommunens nye nettside for seniorer.

Hvert foredrag varer i omtrent 15 minutter. Verter er til stede og hjelper deg med å finne fram.

Du kan også besøke stands og møte representanter fra blant andre:

- Helseteknologi
- Hverdagsrehabilitering
- Aktive Fredrikstad
- Seniornett
- Frivilligsentralen
- Tannhelsetjenesten
- Brannforebyggende tjenester
- Hørselsforbundet

Det blir mulig å kjøpe kaffe og kake. Lunsjkoret står for underholdningen klokken 14.45.

Fra klokken 15.00 til 16.00 kan du kjøpe lapskaus i kafeteriaen.

Program

- Klokken 12.15: Seniorombudet
- Klokken 12.45: Fysisk aktivitet i hverdagen ved Frisklivssentralen
- Klokken 13.15: Egenberedskap
- Klokken 13.45: Aktiv i hverdagen
- Klokken 14.15: Trygghet i hjemmet
- Klokken 14.45: Underholdning med Lunsjkoret

Arrangementet er i regi av Fredrikstad kommune og Eldrerådet.

<https://www.fredrikstad.kommune.no/nyheter/velkommen-til-eldredagen-8-oktober>