

'Ældretilv Hvidovre' giver dig råd og inspiration, viden og konkrete redskaber, så du styrkes i håndteringen af nogle af de udfordringer, du kan møde, når du bliver ældre. Derudover vil du få et overblik over dine muligheder i Hvidovre.



Tilmelding

Er du borger i Hvidovre og ønsker at deltage i Ældretilv Hvidovre, tilmelder du dig på:
www.sundhedscentret.nemtilmeld.dk
eller ved at kontakte Hvidovre Sundhedscenter på tlf. 3639 3737.

Du bliver automatisk tilmeldt alle fire kursusgange, når du tilmelder dig kurset. Du er velkommen til at medbringe en pårørende.

Der er forplejning inkluderet på kurset.

Hvidovre Sundhedscenter
Hvidovrevej 272
2650 Hvidovre
Telefon: 36 39 37 37

Ønsker du inspiration til et aktivt og selv- stændigt ældretilv?



Ældretilv Hvidovre

- et gratis tilbud til dig, der er ældre

1. Økonomi, arveret og pension

Du kan skabe dig et overblik over dine muligheder og blive klogere på, hvilke overvejelser du bør gøre dig omkring økonomiske og juridiske aspekter:

- Folkepension
- Ægtefællers formueforhold
- Fuldmagter, arv og testamenter



Ældrelivet byder på mange forandringer og ting, du skal tage stilling til. Alderen og eventuel sygdom kan betyde, at der er ting du skal gøre anderledes end tidligere.

2. Tryghed i hjemmet

Du vil lære, hvad du selv kan gøre, for at forebygge ulykker og øge trygheden i dit hjem indenfor områderne:

- Indbrud og tricktyveri
- Brandulykker
- Faldulykker



3. Et sundt hverdagsliv

Du vil få inspiration til, hvordan du styrker din sundhed – både i krop og sind, samt hvad du kan gøre, når du får behov for hjælp:

- Sund livsstil
- Mental sundhed
- Demens
- Tilbud og muligheder fra Hvidovre Kommune

'Ældreliv Hvidovre' er en kursusrække på fire kursusgange, der berører temaer, som bliver relevant for mange, når de går fra et aktivt arbejdsliv til ældrelivet.

De fire kursusgange afholdes én dag om ugen i fire uger og på forskellige lokaliteter i kommunen. Hver kursusgang varer 3-4 timer.



4. Netværk og fællesskaber

Du vil få indsigt i dine muligheder for samvær med andre ældre og inspiration til steder du kan finde fællesskab med ligesindede:

- Frivilligt arbejde
- Aktiviteter og netværk i Hvidovre