

Orakelet

For seniorer

For info om sosiale møteplasser for seniorer, ta kontakt med:

- Torill Øien, tlf 941 69 346
- Hildegunn Sletvold, tlf 909 34 759
- Bodil Klungerbo, avdelingsleder tlf 916 72 737

<https://www.seniorsmart.no> (Appen som bidrar til aktivitet og økt sosial kontakt).

<https://www.vernforeldre.no> (Opplever du eller noen du kjenner overgrep?

Tlf: 800 30 196, åpent mandag - fredag, kl 09.00-15.00).

Infosenteret for seniorer

Infosenteret for seniorer gir råd, veiledning og informasjon

Adresse: Erling Skakkes gate 14. Bytorget 1 etasje, inngang fra Munkegaten.

Åpent daglig mellom kl. 12.00 og 14.00

<https://www.syttipluss.no> (Nyttig informasjon på nett for seniorer)

<https://www.tt.no/veteranan---turgruppen-for-seniorer/> (Trondheim Turistforening, for deg som ønsker å være sosial og gå lengre turer i marka)

Ta kontakt med Nardo og omegn frivilligsentral dersom du trenger:

En å gå tur med, være med i gågruppe i nærområdet, enkel teknisk hjelp til laptop, nettbrett eller mobiltelefon, handlehjelp, praktisk hjelp (gressklipping mm), telefonvenn, ønsker å bli frivillig og hjelpe andre, eller bare en kopp kaffe med en som lytter til det du har på hjertet.

