

## **Eldreuka 2026 samler Asker rundt en aktiv og trygg alderdom**

**Fra 28. september til 2. oktober inviteres seniorer i hele Asker til gratis foredrag, fysisk aktivitet og sosialt fellesskap. Programmet tar utgangspunkt i en rekke interessante digitale foredrag i regi av Aldersvennlige Norge og et bredt samarbeid mellom kommunen og frivilligheten.**

1.oktober er FNs internasjonale dag for eldre. Eldreuka er en nasjonal markering som setter søkelys på hva som skal til for å leve trygt, aktivt og godt gjennom hele livet. I Asker blir det fem dager med felles visning av nasjonale webinarer, lokale aktivitetstilbud, samtaler og sosialt samvær på innbyggertorg, Kulturhjørnet og idrettens møteplasser.

Det omfattende lokale programmet er utviklet i fellesskap med eldrerådet i Asker, Asker idrettsråd, Asker kommune ved avdelingene innbyggertorg og frivillighet og helsefremmende og forebyggende tjenester, Asker Røde Kors, Sætre IF Graabein, IL ROS, SPUVI, Gui Sportsklubb, Asker skiklubb og Nesøya IL. Kommunens møteplasser og frivillighetens arenaer inngår i ett samlet program, slik at seniorer kan velge tilbud ut fra tema, tid og sted. Med Eldreuka 2026 vil vi synliggjøre den store innsatsen både kommunen, frivilligheten og idrettslagene allerede gjør for seniorer, og invitere enda flere inn til aktivitet og fellesskap.

- Eldreuka gir gode møteplasser og viktig kunnskap for alle som vil leve tryggere og mer aktivt i hverdagen. Vi håper mange kommer for å se, høre og delta i samtalene mellom de digitale foredragene,» sier Anne-Britt Aspaas Wengen, medlem av eldrerådet i Asker.

### **Idretten skaper aktivitet og tilhørighet hele livet**

Flere lokale idrettslag åpner sine arenaer og kombinerer tilpasset trening med webinarer og sosialt samvær. Aktivitetene idrettslagene spesielt ønsker velkommen til er BASIS-trening for seniorer (tuftet på Helsedirektoratets anbefalinger) og en aktivitetsdag på Føyka i Asker sentrum. Slik blir Eldreuka 2026 også et utstillingsvindu for idrettslagenes løpende samfunnsbidrag for seniorer.

- Idrettslagene er ikke bare steder for trening, men lokale fellesskap som skaper helse, tilhørighet og livsglede gjennom hele livet. Når kommunen, eldrerådet og frivilligheten bruker hverandres styrker, kan vi skape langt mer sammen enn hver for oss, sier Gry E. Garlie, daglig leder i Asker idrettsråd.

### **Kunnskap og fellesskap der folk bor**

Webinarene tar opp blant annet hørsel, hjernehelse, fysisk aktivitet, frivillighet, digital sikkerhet, demens, beredskap, bolig og psykisk helse. Mellom foredragene blir det anledning til samtale og sosialt samvær. Det serveres gratis kaffe og kringle eller noe annet å bite i ved alle lokasjonene.

Alle tilbudene er gratis, og det er ikke nødvendig å melde seg på. Fullstendig og løpende oppdatert program publiseres på [hvaskjeiasker.no](http://hvaskjeiasker.no).

# Samlet program for Eldreuka 2026

Programmet er ordnet etter dag og sted. Sosialt samvær mellom de digitale forelesningene.

| Dag                          | Sted                                                                                                                                  | Tid         | Dette skjer                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mandag 28. september</b>  | Sætre innbyggertorg<br>Nordre Sætrevei 1<br>(Vertskap: Arvid Gjesdal fra<br>eldrerådet og innbyggertorget)                            | 12.00–15.30 | 12.00 Aldring og hørsel – utfordringer og muligheter<br>13.00 Ta vare på hjernehelsen<br>14.00 Velferdsteknologi for alle<br>15.00 Flere gode år med en kropp i bevegelse                               |
| <b>Tirsdag 29. september</b> | Kulturhjørnet, Asker<br>Kirkeveien 204<br>(Vertskap: Per-Oscar Brandvoll fra<br>Asker Røde Kors og Asker<br>kommune)                  | 12.00–15.30 | 12.00 Ditt engasjement er gull verdt<br>13.00 Mestre livet hjemme og leve livet godt ute<br>14.00 Seniorene - ressurs i arbeid og omsorg<br>15.00 Eldrerådet: Dine representanter inn i lokalpolitikken |
| <b>Tirsdag 29. september</b> | Heggedal innbyggertorg<br>Heggedal torg 38<br>(Arr. Asker Jazzklubb)                                                                  | 14.00-15.00 | 14.00 Jazzkonsert – Viser for Det Grå Gull                                                                                                                                                              |
| <b>Tirsdag 29. september</b> | ROS Arena, Spikkestad<br>Ovnerudveien 1<br>(Arr. IL ROS, SPUVI, Asker<br>kommune avd. helsefremmende og<br>forebyggende tjenester)    | 09.00–14.30 | 09.00 BASIS trening<br>10.00 Sosialt samvær<br>12.00–14.30 Felles visning av webinarer og dialog med avdeling<br>helsefremmende og forebyggende tjenester                                               |
| <b>Tirsdag 29. september</b> | Holmen fjellhall, Judohallen (følg<br>skilting), Vogellund 24<br>(Arr. Asker Judoklubb)                                               | 11.00–12.00 | 11.00 BASIS trening og fallforebygging                                                                                                                                                                  |
| <b>Onsdag 30. september</b>  | Holmen innbyggertorg<br>Vogellund 6 (Holmen senter)<br>(Vertskap: Karl Bønnhoff og Liv<br>Holst fra elderrådet og<br>innbyggertorget) | 12.00–15.30 | 12.00 Digital sikkerhet for seniorer<br>13.00 Hva kan redusere forekomsten av demens?<br>14.00 Et godt liv hele livet - aldersvennlige lokalsamfunn<br>15.00 Munnhelse og livskvalitet                  |
| <b>Onsdag 30. september</b>  | Vollenhallen<br>Håkavikveien 49<br>(Arr. Gui Sportsklubb)                                                                             | 12.00–15.30 | 12.00 BASIS-trening for seniorer<br>13.00–15.30 Felles visning av webinarer                                                                                                                             |
| <b>Onsdag 30. september</b>  | Sætrehallen<br>Stikkvannsveien 2<br>(Arr. Sætre IF Graabein)                                                                          | 10.00–15.30 | 10.00 BASIS-trening for seniorer<br>11.00–15.30 Sosialt samvær og felles visning av webinarer                                                                                                           |
| <b>Onsdag 30. september</b>  | Hurum bo- og omsorgssenter,<br>Skoglundveien 1a, Filtvet<br>(Arr. Sætre IF Graabein)                                                  | 13.00–14.00 | 13.00 BASIS-trening for seniorer                                                                                                                                                                        |
| <b>Onsdag 30. september</b>  | Nesøya IL klubbhus<br>Ridder Flemmings vei 41<br>(Arr. Nesøya IL)                                                                     | 10.00–14.30 | 10.00 BASIS-trening for seniorer<br>12.00–14.30 Felles visning av webinarer                                                                                                                             |
| <b>Torsdag 1. oktober</b>    | Slemmestad innbyggertorg<br>Vaterlandsveien 27<br>(Vertskap: Trygve Lia fra elderrådet<br>og innbyggertorget)                         | 12.00–15.30 | 12.00 Matberedskap<br>13.00 Erfaring og kompetanse i frivilligheten<br>14.00 Nabotrimmen – fellesskap og tilhørighet<br>15.00 Aldersvennlig bolig                                                       |
| <b>Torsdag 1. oktober</b>    | Føyka, Asker<br>Kirkeveien 221<br>(Arr. Asker skiklubb og Aktiv YNG<br>/Asker idrettsråd)                                             | 10.45–14.30 | 10.45 Aktivitetsdag med blant annet gåfotball og frisbeegolf<br>12.00–14.30 Felles visning av webinarer                                                                                                 |
| <b>Fredag 2. oktober</b>     | Heggedal innbyggertorg<br>Heggedal Torg 38<br>(Vertskap: Thor Steinar Haaseth fra<br>eldrerådet og innbyggertorget)                   | 12.00–14.30 | 12.00 Depresjon blant eldre og forebygging<br>13.00 Digitale hjemmebesøk<br>14.00 Egenberedskap                                                                                                         |

## Praktisk informasjon

- Alle tilbud er åpne for seniorer.
- Ingen påmelding.
- Fri entré.
- Se [hvasjkjeriasker.no](https://hvasjkjeriasker.no) for fullstendig program.