

# Passer du godt nok på dig selv?

*Kom med til sundhedsbasar  
d. 14. januar 2025*

**Vi har samlet en basar om sundhed, hvor du får en masse inspiration og råd til, hvordan du passer godt på dig selv.**

Du har mulighed for at få råd om kost, høre om levering af mad direkte til døren, få tips til at forebygge fald og lære, hvordan du holder din hjerne frisk.

Du kan også opdage nye fællesskaber, der holder dit sociale liv og din mentale sundhed ved lige og meget mere.

Kort sagt: Alt, hvad du behøver for at passe godt på dig selv - og lidt til.

**Det er gratis**

**Sundhedsbasaren er tirsdag d. 14. januar kl. 14-16  
Hillerød Bibliotek**

Christiansgade 1, 3400 Hillerød





# Kom og hør om...

**Diabetes** - få gode råd om forebyggelse og behandling.

**Velfærdsteknologi** - hør om kommunens tilbud om skærmbesøg, TeleKOL og træning over skærm.

**Kommunikationscentret** - få råd til din syns- og hørenedsættelse.

**Ergoterapeut** - få idéer til hjælpemidler, der kan lette din hverdag.

**Pårørendekonsulent** - hvordan er det at være pårørende til en syg?

**Kom Med** - hør om fællesskaber og fysiske aktiviteter i Hillerød.

**Diætist** - få kostråd til, når man er alene og ældre.

**Demens** - hør om, hvordan du holder din hjerne frisk.

**DGI** - få idéer til fysisk aktivitet.

**Bordtennis Senior +60** - prøv om bordtennis er noget for dig.

**Fysioterapi** - få råd til at blive smertefri.

**Biblioteket** - bliv en del af læsegrupper og andre fællesskaber.

**Det danske Madhus & Mad til hver dag** - hør om madlevering til byens borgere.

**Lindebjerg A/S** - oplev seniorvenlige køretøjer.

