

INFORMASJON

Seniorliv

- MIN HVERDAG

2025



TILBUDENE I
SENIORLIV ER
ÅPNE FOR ALLE
INTERESSERTE

ET MAGASIN UTGITT AV



**Bamble
kommune**

Hva er Seniorliv

- MIN HVERDAG



Seniorliv er et forebyggende og helsefremmende tilbud for voksne i Bamble kommune. Vi ønsker å inspirere til et aktivt liv og bidra til at du har god helse og en bra hverdag.

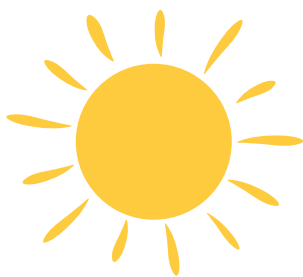
Gjennom foredrag om aktuelle temaer, lett tilgjengelig informasjon og mulighet for individuell veiledning, ønsker Seniorliv å gjøre deg i stand til å ta gode valg for eget liv og helse.

Seniorliv vil skape en bevissthet rundt hva du ønsker å fylle tiden din med, og hvordan det kan være lurt og legge en plan for fremtiden.

HVA VIL DU FYLLE TIDEN DIN MED?

Fortsett å lese for inspirasjon og tips

| INNHold | SIDE |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <i>Hva er Seniorliv</i> | 02 |
| <i>Derfor er friluftsliv godt for helsa</i> | 03 |
| <i>Det handler om å bygge et godt nettverk</i> | 04 |
|  | |
| <i>Leseglede</i> | 05 |
| <i>Det er aldri for sent å starte å trene</i> | 06 |
| <i>Frisklivssentralen</i> | 07 |
| <i>Inspirasjonsforum</i> | 08 |
| <i>Treffpunkt</i> | 09 |
| <i>Velkommen til aktiviteter</i> | 10 |
| <i>Digihjelpen og Seniornett</i> | 11 |
| <i>Hvor vil jeg bo?</i> | 12 |
| <i>Hvordan vil jeg bo?</i> | 13 |
| <i>Kunnskap på storskjerm</i> | 14 |
| <i>Befolkningsutvikling i Bamble kommune</i> | 15 |



Sollys

er den viktigste kilden til D-vitamin



10 min

i grønne omgivelser har positiv effekt på vår psykiske helse



9 av 10

går på tur. Det er den mest populære aktivitetsformen

Derfor er friluftsliv godt for helsen

Friluftsliv er en god kilde til aktivitet og helse gjennom hele livet. Men hva er egentlig friluftsliv?

Definisjonen på friluftsliv er «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse». Med dette så trenger man ikke være eventyrer på fulltid eller dra på store ekspedisjoner som Lars Monsen og Cecilie Skog for å dra nytte av friluftslivet.

Ta en tur i ditt nærmiljø, i parken, plukk bær i skogen eller nyt utsikten ved havet.

Det er nemlig bra og godt for kroppen å bevege på seg, og det å gå på tur er faktisk den mest populære aktivitetsformen i Norge.

I 2025 feirer vi friluftslivets år, som ønsker å inspirere deg til å oppdage og ta vare på din nærnatur. Inviter med andre ut og prøv gjerne nye friluftaktiviteter.

Frisk luft og det å være ute i naturen er med på redusere stressnivået vårt og kan være med på å bedre vår psykiske helse. Mange opplever naturen som et mentalt pusterom.

Få mer informasjon om de ulike aktivitetene som skjer nasjonalt og lokalt i friluftslivets år 2025 ved å klikke deg inn på:

www.friluftslivetsar.no

«Det handler om å bygge et godt nettverk»

Anne Kristin Asdal har nylig blitt pensjonist etter et aktivt yrkesliv i offentlig sektor. Etter at hun gikk av med pensjon i 2023 har det å vedlikeholde et godt nettverk blitt enda viktigere for henne.



Hva er viktig for deg? Nettverksbygging er viktig for meg. Vennskap er investering i egen helse, både her og nå, men også for fremtiden. Har du et godt nettverk kan du gi og få hjelp ved behov.

Når jeg ble pensjonist hadde jeg bestemt meg for å delta med frivillig arbeid, det er et stort behov i kommunen, samtidig som det gir meg mye å hjelpe andre mennesker. Nå er jeg frivillig i demenskolet *Grønn resept* og bassengtreningen for voksne og personer med demens. Samtidig tar jeg også regelmessig oppdrag i Nyby. Anne Kristin har tidligere også vært frivillig i *Venneforening på Vest Bamble aldershjem*.



Hvordan er det å være pensjonist? Det er en fantastisk tilværelse der jeg har frihet til å gjøre det jeg vil. Det er mange som er veldig opptatt av økonomi, men pengene hjelper ikke om jeg likevel bare sitter i stua hjemme. Det er viktig å ha en økonomisk oversikt på hva pensjonen blir, da dette er mindre enn inntekten man hadde. Samtidig er det lurt å stille seg dette spørsmålet; *Trenger jeg å bruke penger på samme måte som før?* Jeg opplever å ha frihet når helse er god og har mulighet til å gjennomføre de tingene jeg har gledet meg til. Penger er absolutt viktig, men det hjelper ikke å bare fokusere på de enkelte 1000-lappene. God helse betyr mye, den får man ikke kjøpt.

Hva gir deg god helse? God helse for meg er å være i aktivitet, ha et godt nettverk og vedlikeholde gode relasjoner, delta på ulike arenaer og være sosial. Det å bety noe for andre og vite at andre bryr seg om meg. Ha ulike planer, komme seg ut døra og ta aktive valg som gjør meg godt.

“ Det er viktig å ha en plan for dagene, ta initiativ, være oppdatert og engasjere seg. I Bamble kommune er det mange gode tilbud å delta på. ”

Leseglede

Hver første tirsdag i måneden kl. 12.00, med unntak av sommermånedene juni til august, samles leseglade lånere til et hyggelig treff kalt Leseglede i Bamble bibliotek og litteraturhus' underetasje. Over en kopp kaffe og noen biter twist, deles det ivrig om bøker man har lest.

Deltakerne diskuterer både gode og dårlige bøker, og gir hverandre tips om hva som er verdt å lese. Det fine med Leseglede er at det er helt opp til hver enkelt hvor mye man ønsker å delta i diskusjonene. Noen liker å dele sine tanker og meninger om bøkene de har lest, mens andre foretrekker å lytte og få nye lesetips. Det er også helt greit å bare komme for å nyte selskapet og kanskje finne inspirasjon til neste bok man skal lese.

Så enten du er en ivrig leser som elsker å diskutere bøker, eller du bare er på jakt etter noen gode lesetips, er du hjertelig velkommen til å bli med på Leseglede!



Det er **ALDRI** for sent å starte å trene!

Forskning viser at regelmessig trening kan bremse de aldersrelaterte endringene. Samtidig kan det hjelpe deg til å vedlikeholde dine evner til å mestre dagligdagse oppgaver. Visste du at to tiårs tap av styrke og muskelmasse hos eldre kan gjenvinnes etter to måneder med styrketrening?

👂 **Fordelen med å trene er mange, og hvor mer du er i aktivitet – jo mer helsegevinst får du!** 🗨️

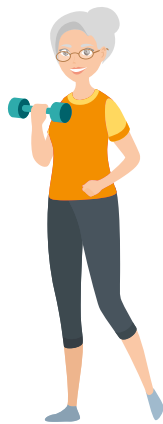
Fysisk aktivitet og regelmessig trening reduserer risiko for mange sykdommer, som for eksempel fedme, kreft, demens og hjerneslag. Det fremmer både fysisk og mentalt velvære, bedrer funksjon, bedrer balanse og forebygger fall. Det er ikke alltid like motiverende å trene, men tenk på det som å pusse tennene; vi er alle opplært til å pusse tennene for å forebygge hull og bakterievekst i munnen, slik er det også med trening. For at kroppen og musklene våre skal ha det bra må vi bevege oss og trene regelmessig. Her er en **A-B-C** regel:

A



Gå en tur i raskt gangtempo i motbakke for å få opp pulsen og bli litt svett ukentlig. Da trener du en av de viktigste musklene vi har, nemlig hjertet!

B



Utfør styrketrening to til tre ganger i uka med fokus på hele kroppen. Det finnes flere treningsgrupper i kommunen som kan hjelpe deg med dette. Eller så kan du utføre øvelser hjemme i din egen stue. Gode øvelser finner du på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) om du søker på «trening og fysisk aktivitet».

C



Fortsett å være i aktivitet da trening er ferskvare og må vedlikeholdes. Trening er god investering i fremtidig helse. Vi heier på DEG!



FRISKLIVSSENTRALEN I BAMBLE KOMMUNE

På bildet ser vi Linda og André som begge er frisklivskonsulenter ved Frisklivssentralen. De er daglig i møte med innbyggere i kommunen som ønsker å endre vaner til et friskere liv med bedre livskvalitet.



Frisklivssentralen finner vi på Grasmyr i det nye bygget med navnet Knutepunktet. Der er det tilbud til de som ønsker en livsstilsendring, men som synes det er vanskelig å komme i gang på egenhånd. Frisklivsresepten er et tilbud til innbyggere der ansatte hjelper deg med å komme i gang med dine mål. Her kan du få et individuelt opplegg tilpasset deg med varighet på 3 måneder. Det starter med en helsesamtale, deretter en midtsamtale og en avslutningssamtale om veien videre. Deretter er ønsket vårt å løse deltakerne videre til andre gode tilbud som allerede finnes i kommunen, blant annet Friskvern, Bedriftsidrettslaget og tilbud fra Seniorliv, sier Linda.

Tilbudene på Frisklivssentralen er et lavterskeltilbud, som betyr at det er

gratis. Alle voksne fra 18 år og oppover kan ta direkte kontakt uansett livssituasjon. Det er også tilbud om helse-samtaler for de over 60 år.

Eksempler på hvorfor noen tar kontakt er at de ønsker å komme i gang med trening eller være mer sosiale. Og noen ønsker å delta på de ulike kursene om søvn, kosthold, trening eller bevisstgjøring. Ved siden av kursene har vi virkelig troen på de gode fysiske og psykiske helseeffektene av det å være i aktivitet. Derfor har vi mange ulike gruppetreninger i løpet av en uke, da felles mestring gitt via fysisk aktivitet er helt gull, utfyller André.

Han fortsetter med at Knutepunktet har fått et nytt treningsrom nede i 1. etasje hvor de holder sykkeltimer/spinning, sirkeltrening/styrke,

rolig yoga og stressmestring. På gruppetimene er det både kvinner og menn. Målet her er gode treningsopplevelser der man kan få individuelle tilpasninger underveis.

Linda og André er begge instruktører for de ulike gruppetreningene, sammen med andre kollegaer med helsefaglig bakgrunn. Mottoet er «*Kom og tren med den kroppen og helsa du har*».

Frisklivssentralen er en del av Frisk Bris og de ansatte har taushetsplikt. Om du har andre spørsmål, ta kontakt så hjelper de deg.

Kontaktinformasjon ring tlf. 90 36 70 07 eller 91 36 50 30

Tilbudet og telefontiden er åpen kl. 08.00–15.00 på hverdager.



INSPIRASJONSFORUM & TREFFPUNKT

– er møtesteder som tar opp ulike aktuelle temaer på Bamble bibliotek og litteraturhus. Arrangementene er gratis, men du må reservere plass på [tikkio.com](https://www.tikkio.com) eller på telefon til Bamble bibliotek og litteraturhus, tlf. 35 96 56 50 eller e-post: biblioteket@bamble.kommune.no. Påmelding åpner en måned før arrangementet.

STED:

**BAMBLE
BIBLIOTEK &
LITTERATURHUS**



INSPIRASJONSFORUM

Dette er et større arrangement på Bamble bibliotek og litteraturhus som vi håper vil inspirere deg!



TORSDAG 09.10.25 KL. 19.00

«FRILUFTSFERSKING – MED NATUREN SOM MENTALT PUSTEROM»

Etter å ha vært preget av angst og depresjon siden barndommen, fant Une som 24-åring et overraskende mentalt pusterom ute i naturen. Da livet var på det mest utfordrende skulle friluftslivet, som hun aldri hadde likt tidligere, være lyset hun trengte. Siden den gang har Une vært en aktiv friluftsfersking med en bratt læringskurve. Dette er historien om hennes vei ut av sofaen og inn i naturen. Med ærlige skildringer i møte med kunnskapsmangel, mørkeredsel og en stor mengde mestringsopplevelser, belyses tematikken rundt hvordan naturen har en terapeutisk effekt på oss. Dette er rått, sårbart og motiverende om livets opp- og nedture, og om lavterskel friluftsliv som viser at du ikke trenger å gå lengst, bære tyngst eller ta de tøffeste turene for å få store og meningsfulle naturopplevelser.

Med dette foredraget inspirerer Une oss til å ta vare på oss selv ved å ta bruk i det mest naturlige og tilgjengelige for oss, naturen.



Treffpunkt

5. FEBRUAR // KVELD KL. 17.30-18.30
«HVORDAN HÅNDTERE GRUBLING OG BEKYMRING»
Ved frisklivskonsulent Linda Gundersen-Aksnes

5. MARS // DAG KL. 13.00-14.00
«HVORDAN SETTE OPP EN FREMTIDSFULLMAKT?»
Ved pensjonist Turid Berg som er opptatt av de eldre

7. MAI // KVELD KL. 17.30-18.30
«HVORDAN SETTE OPP EN FREMTIDSFULLMAKT?»
Ved pensjonist Turid Berg som er opptatt av de eldre

For
påmelding
se øverst
side 8

9. OG 11. SEPTEMBER // DAG KL. 11.00-15.00
VELKOMMEN TIL OPPFRISKNINGSKURSET BILFØRER 65+



Statens vegvesen

Kursvarighet to dager: 9. og 11. september
Sted: Bamble bibliotek og litteraturhus
Ta med niste, drikke serveres.

Bilen betyr mye for din mulighet til å bevege deg dit du vil når du vil. Selv med mye erfaring bak rattet vil man ha stor nytte av oppfriskningskurset Bilfører 65+. Kurset er frivillig og det er ingen førerprøve eller fare for å miste førerkortet.

Kontaktperson for spørsmål om kurset:
Statens vegvesen v/Heidi Namlos
mobil 91 85 49 29 eller
e-post: ruth.namlos@vegvesen.no

 **Bilfører 65+**



Velkommen til aktiviteter!

Frivillige lag og foreninger

Frivillige organisasjoner bidrar til inkludering, kompetanse og læring. Kontaktinformasjon lag og foreninger:

Rådgiver idrett og frivillighet

Vegar Weholt tlf. 47 25 60 88

E-post: vegar.weholt@bamble.kommune.no

Friskvern

Bli med på aktiviteter som er for alle, på dag eller kveldstid. De fleste timene er gratis og det er ingen påmelding. Det er aktiviteter som turgåing, vanntrening, styrke, kondisjonstrening, bowls, balansetrening og trim.

Kontaktinformasjon Friskvern:

Folkehelsekoordinator

Mette Savio Halvorsen

tlf. 91 36 50 35, E-post: mettesavio.halvorsen@bamble.kommune.no

Bamble svømmehall

På hverdager er svømmehallen og kiosken åpen for alle på kveldstid, og i helgene på dagtid. Åpent:

Mandag - fredag kl. 16.00-21.00,

lørdag og søndag kl. 12.00-17.00

Svømmehallen er utstyrt med handikapheis, rullestoler og en seng som kan senkes. Kontaktinformasjon Bamble svømmehall: tlf. 90 23 60 59

Bademester Jørn Heiland

tlf. 41 62 03 51, E-post: jorn.heiland@bamble.kommune.no

Bamble bibliotek og litteraturhus

Bamble bibliotek og litteraturhus skal være en demokratisk møteplass. Vi har ulike arrangement gjennom hele året. Åpningstider:

Mandag stengt

Tirsdag-torsdag kl. 10-19

Fredag kl. 10-16

Lørdag kl. 10-14 og søndag stengt.

Kontaktinfo Bamble bibliotek og litteraturhus: tlf. 35 96 56 50

E-post: biblioteket@bamble.kommune.no

Bamble frivilligsentral

En møteplass hvor det foregår aktiviteter på dag- og kveldstid. Kaféen er åpen tirsdag og torsdag kl. 10.00-13.00, onsdag kl. 10.00-14.00

Kontaktinformasjon Bamble frivilligsentral:

Leder Kirsti Marie Thorsen Ourdahl

tlf. 46 82 80 63, E-post:

kirsti.marie.thorsen.ourdahl@

bamble.kommune.no

Miljøarbeider Elisabeth Kverndokk

Hansen tlf. 94 84 87 62

E-post: elisabeth.kverndokk.hansen@bamble.kommune.no

Herre nærmiljøsentert

Har et variert tilbud med ulike aktiviteter. Kaféen er åpen mandag, onsdag og torsdag kl. 10.30-12.30

Kontaktinformasjon

Herre nærmiljøsentert:

Leder Marie Louise Kayiganwa

Tlf. 48 16 49 99

E-post: marielouise.kayiganwa@bamble.kommune.no

Mer informasjon om tilbudene finner du på kommunens nettside: www.bamble.kommune.no



Digihjelpen

Digihjelpen er et tilbud for deg som trenger litt bistand på den digitale reisen.

Om du har behov for hjelp eller veiledning, så kan du kontakte biblioteket for å få en time, hvor vi setter oss ned og hjelper deg.

I tillegg vil det holdes kurs på biblioteket. Følg med på vår Facebook-side eller se i vårt programblad for tidspunkt og tema.

Tilbudet er i samarbeid med Seniornett Grenland og frivillige.

Påmelding for en-til-en-veiledning:

Tlf. 35 96 56 50

E-post: biblioteket@bamble.kommune.no

Seniornett Grenland

Trenger du kurs i bruk av PC, nettbrett eller smarttelefon? Vi gir veiledning, og har lokalforeninger over hele landet. Tilbyr også datahjelp på telefon.

Oppmøte på Bamble bibliotek og litteraturhus, torsdager kl. 13.00. Møtet varer ca. 2 timer. DATO: 27. februar, 27. mars, 24. april og 22. mai.

Kontaktperson er Einar Moen

Tlf. 90 65 88 24

E-post: seniornett.grenland@gmail.com

 **Seniornett Grenland**
- får seniorene på nett!



HVOR VIL JEG BO?

Vi tenker ofte på et hjem som fire vegger. Men det handler like mye om hvor du har blitt vant til å leve. Hvem som er dine naboer, venner eller andre du omgås og hva du har av tilbud i nærheten. Kort sagt; hva er viktig for å trives i hverdagen din?

Hva har du i nabolaget?

Er det kort vei til ulike butikker og til offentlig transport? Er et urbant liv med nærhet til ulike kulturtilbud viktig – eller er god plass, lite mennesker og stillhet viktigere for deg?

Hvem bor i nærheten?

Familie, venner, og sosiale nettverk spiller ulike roller i våre liv. Tenk over hva som betyr mye for deg og hva du vil prioritere i årene som kommer. Og husk at det er hverdagene det er flest av.

Hvor er dine rekreasjonsområder?

Et godt liv handler mye om god helse. Det å bevege seg, være ute i frisk luft og gjøre ting du trives med blir bare viktigere med årene. Hva har du hatt glede av i nærområdet ditt som er viktig å ikke miste dersom du tenker på å flytte?

Ikke undervurder stedstilknytningen din

Hvor sterkt knyttet er du til stedet du bor? Tenk over hva som gir deg glede i hverdagen, men som kanskje oppleves litt som en selvfølge. Kanskje merker du ikke hvor kraftige røtter du har fått før du vurderer å flytte.

Vær en god nabo

Å være en god nabo har egentlig ikke noe med alder å gjøre. Å se og bli sett er viktig for alle mennesker. Men det blir kanskje enda viktigere når vi blir eldre. At noen gir litt av seg selv, er litt sosial, hjelper til med småting eller bare holder et åpent øye føles som en trygghet i et nærmiljø for mange.

Les mer om hvert tema på:

www.planleggelitt.no

Hvordan vil jeg bo?

Vi ønsker ofte å bo hjemme så lenge vi kan. Da er det lurt å tenke over hva som blir viktig for deg i årene som kommer. For noen kan det være å gjøre tilpasninger der du bor i dag. For andre kan et helt nytt hjem være en bedre løsning.

Tenk langsiktig

Skal du pusse opp eller bygge om, kan det være greit å velge løsninger som fungerer når bevegeligheten eller helsen din ikke lenger er like bra som i dag. Eller, kanskje er det en bedre idé å lete etter en annen type bolig?

Ta vare på boligen din

Hvilke oppgaver kan du gjøre i dag som er greit å slippe når du blir eldre? Har du bedre økonomi nå enn om noen år? Kanskje orker du mer også, eller er det noe du gleder deg til å sette i gang med når du får mer fritid?

Gjør hjemmet smartere og tryggere

Med moderne teknologi er mulighetene for et praktisk og trygt hjem større. Det betyr at mange kan bo hjemme lenger. Og det utvikles stadig nye løsninger. Følg med på utviklingen og hva som passer for deg og dine behov med jevne mellomrom.

Finansieringsmuligheter

Det kan være dyrt å tilpasse boligen din for framtiden. Det finnes imidlertid mange ulike finansieringsmuligheter, alt fra støtteordninger til ulike seniortilbud fra banker og andre aktører. Om du har videre spørsmål om tilrettelegging i egen eller ny bolig, er det mulighet for å kontakte ergoterapitjenesten i kommunen.



Les mer om hvert tema på:

www.planleggelitt.no



KUNNSKAP PÅ STORSKJERM

Trenger du en inspirerende pause?

Bli med på inspirerende foredrag aktuelle torsdager i 2025.

Biblioteket i samarbeid med Seniorliv og SeniorUni inviterer til lærerike foredrag på storskjerm. Temaene vil variere fra natur, politikk, historie og til kultur.

Vi byr på en hyggelig atmosfære med lett servering av kaffe, te og noe godt å spise. For å sikre at vi har nok mat og drikke til alle, ber vi deg melde deg på via tikkio.com. Tilbudet er gratis.

Vi gleder oss til å se deg!

PROGRAM FOR VÅREN 2025

Historien om sakprosaboken
'1178 netter'

- med Marte Spurkland

Torsdag 16. januar kl. 17.00

Nordmenn i Sør Amerika

- med Arnt Stefansen

Torsdag 30. januar kl. 17.00

Tinos festen - religion, politikk og
kultur - med Evy Johanne Håland

Torsdag 13. februar kl. 17.00

Den naturnære hagen

- med Prof. Dag Jørund Lønning

Torsdag 27. februar kl. 17.00

Krig er forakt for liv

- med Linn Stalsberg

Torsdag 13. mars kl. 17.00

Diagnose: kvinne. Hvordan
kvinnehelse havnet i medisins
blindsone

- med Liv Bjørnhaug Johansen

Torsdag 27. mars kl. 17.00

Årstidene: dyret som spiser sin
egen hjerne og andre historier

- med Vibeke Riiser-Larsen

Torsdag 10. april kl. 17.00

Hva er typisk italiensk?

- med Arnt Stefansen

Torsdag 24. april kl. 17.00

Tilbakeslaget. Den reaksjonære
bølgen og ytre høyre på internett

- med Caroline Tromp

Torsdag 15. mai kl. 17.00

Den psykologiske kontrakten sent i
karrieren

- med Hege Sofie Hesselberg

Torsdag 22. mai kl. 17.00

Tett på makta

- med Magnus Takvam

Torsdag 5. juni kl. 17.00

Se bibliotekets Facebookside eller
tikkio.com for mer informasjon om
foredragene.

Befolkningsutvikling i Bamble kommune



Det er en økende andel eldre i Norge, denne økningen vil bli kraftigere i Bamble enn i mange andre kommuner.

Grunnen er store barnekull som ble født i etterkrigsårene og tilflytning til kommunen ved oppstart av industrien på 70-tallet. En befolkningssammensetning preget av stadig flere eldre gjør at Bamble får økende helseutfordringer som vil påvirke kommunens ressursinnsats og organisering.

Under finner du åtte ulike punkter du kan gjøre for å fremme din egen hverdag:

1. Planlegg for en god alderdom, gjerne før du blir pensjonist.
2. Ta gode valg for det livet du ønsker å leve.
3. Oppsøk veiledning og råd for å mestre livet og hverdagen.
4. Ta vare på familie og venner, vis at du bryr deg.
5. Hold deg regelmessig i fysisk aktivitet og bevegelse.
6. Gjør tilpasninger i egen bolig eller bytt bolig for å kunne bo lenge hjemme med best mulig funksjon.
7. Ta i bruk teknologi og annet utstyr som kan forenkle hverdagen din.
Tips: Biblioteket har opplæring i det digitale.
8. Gjør noe du synes er meningsfullt og planlegg treffpunkt og gjøremål som gir deg glede.



Kontakt



Har du noen spørsmål eller innspill kan du sende oss en e-post: seniorliv@bamble.kommune.no

Du kan også ringe oss. Vi ringer deg opp igjen om vi ikke kan ta telefonen, legg igjen en beskjed. Har du generelle spørsmål om tilbudet, ring oss på hverdager.

FOLKEHELSEKOORDINATOR

Mette Savio Halvorsen Tlf. 91 36 50 35

FYSIOTERAPEUT

Amalie Håland Tlf. 90 62 71 91



**Bamble
kommune**



Seniorliv
- MIN HVERDAG

Følg med på oppslagstavler rundt omkring i kommunen for å få med deg arrangementer for alle voksne i Bamble kommune!

2025