

# Er du forberedt om hverdagen snus på hodet?

**Sted: Manglerud Gård Treffsenter, Byggveien 15, 0680 Oslo**  
**Tirsdag 3. november 2026 kl. 1830**

## Velkommen til foredrag og hyggelig samvær

Hva gjør du hvis strømmen blir borte en kald vinterdag, eller vannet i springen plutselig forsvinner? Små og store hendelser kan utfordre hverdagen vår. Heldigvis skal det ikke så mye til for å skape en trygg og god beredskap hjemme.

Vi har gleden av å invitere til et svært aktuelt og nyttig foredrag med **Vickey Bonafede**, seniorrådgiver innen samfunnssikkerhet og beredskap. Med sine mange års erfaring, vil Vickey Bonafede gi oss en trygg og jordnær innføring i hvordan vi best tar vare på oss selv og hverandre.

### I dette foredraget lærer du om:

- **Tre former for egenberedskap:** Hvordan vi forbereder oss mentalt, praktisk og ikke minst *relasjonelt* – ved å samarbeide med familie og gode naboer.
- **Sikkerhet og komfort:** Enkle grep for å holde varmen og sikre lys og mat om strømmen går.
- **Hurtig evakuering:** Hva som er lurt å ha lett tilgjengelig om man plutselig må forlate hjemmet i en hast.



*Bildet benyttet med tillatelse*

Dette blir ikke et foredrag som skaper frykt, men en nyttig og oppmuntrende stund full av gode råd du enkelt kan bruke i ditt eget hjem.

Det blir enkel bevertning.

Velkommen

Hilsen styret i NORILCO Oslo