

Friskliv Senior

Helsefremmende og forebyggende tilbud

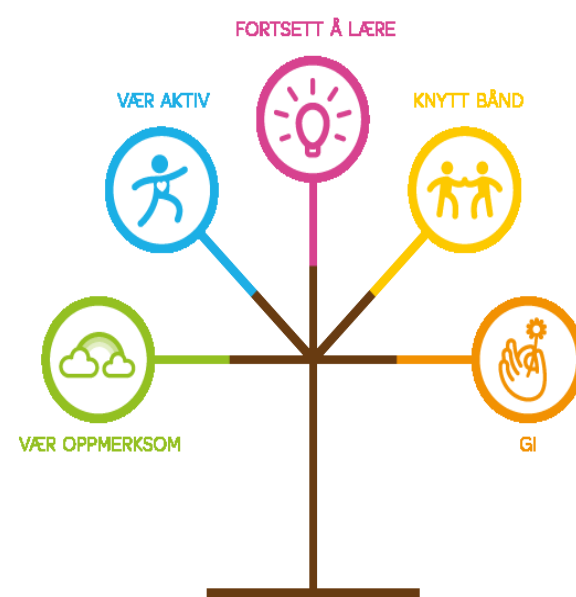


FRISKLIV SENIOR



Fokus områder

- ▶ Være **aktiv**
- ▶ Fortsette å **lære**
- ▶ Knytte **bånd**
- ▶ Være **oppmerksom**
- ▶ **Gi**
- ▶ **Bolig** og planlegging
- ▶ Aldersvennlig **samfunn**



hverdagsglede, nøkkel til psykisk helse



Målgruppe 1

Seniorer som er i startfasen av sin pensjonist tilværelse og som klarer seg fint i dag.

Målgruppe 2

Seniorer over 65 år, uten andre helse og omsorgstjenester og som står i fare for eller opplever;

- ensomhet
- mild depresjon
- ustøhet/nedsett balanse
- inaktivitet

Våre tilbud

Råd og veiledning

- ▶ Alle kan ta kontakt, lavterskel
- ▶ Veilede om muligheter og tilbud
- ▶ Anbefaler aktiviteter og tilbud som kan passe den enkelte
- ▶ Støtte til å komme i gang med endringer i eget liv
- ▶ Boforhold – hva bør man tenke på?



Etablere aktiviteter og møteplasser

- ▶ Ha varierte tilbud
- ▶ Tilbud nært der folk bor
- ▶ Samarbeid med frivillige lag og foreninger, skole og private aktører

Eksempler

Trimgrupper, curling, pistolskyting, bowls, Kom og spis, bordtennis, tennis, reisekompiser, Påtår, seniorgaming, quiz, linedance m.m.

[Pistolskyting video](#)
[mp4](#)



Læring- og mestringstilbud

Hjelp til selvhjelp!

- ▶ **Balanse og fallforebygging**
 - ▶ Bli stø på foten – kurs
- ▶ **Styrke og opprettholde god psykisk helse**
 - ▶ Takk bare bra - kurs/Hverdagsglede/Tankevirus
- ▶ **Å leve med nedsatt hørsel**



Holdningsskapende arbeid

Hvorfor



- ▶ At flest mulig gjør grep selv for å rigge hjemmet for å klare seg selv lengst mulig, evt. kunne motta tjenester der
- ▶ Forventningsavklaring
- ▶ Utsette behovet for offentlige tjenester så lenge som mulig

4 budskap vi maser om på ulike måter og i ulike kanaler



Tilrettelegg eller flytt i tide



Ta i bruk nyttig teknologi



Bli med på en aktivitet
eller møteplass



Delta i frivillig arbeid
eller jobbe *litt*



Historier om seniorer i Gjøvik



Seniormesse ble en suksess!

Med over 1500 besøkende over to dager og 50 utstillere, mange interessante samtaler og møter med kommunens



Har skapt møteplasser der de bor

En etter en stimler de til, med en stol eller kaffekanne i hånda. Noen har tatt ut



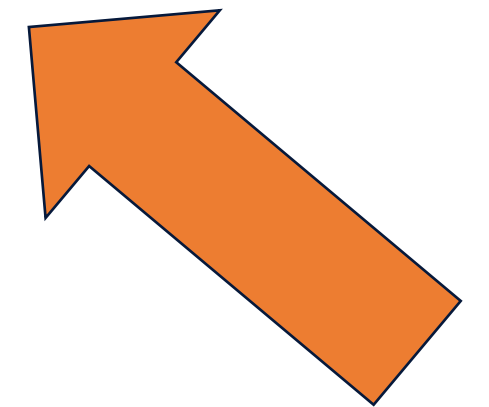
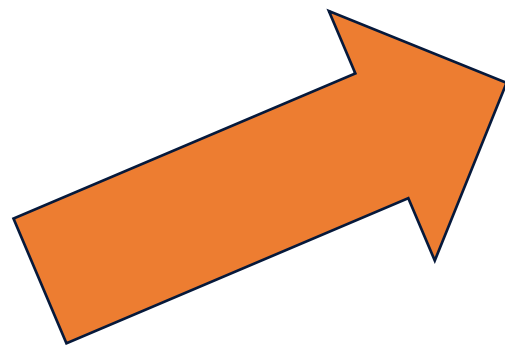
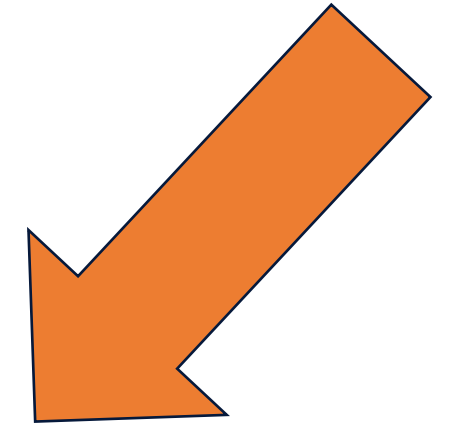
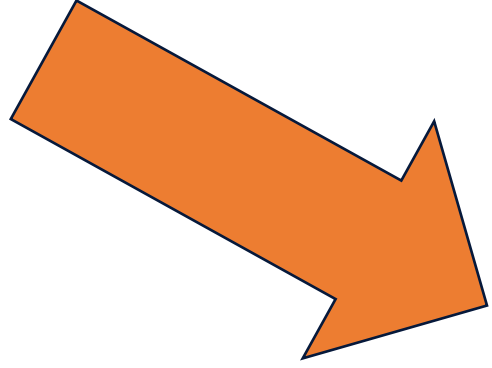
Slik får vi tid til det vi vil drive med

«En må tenke litt smart» sier Linda Lundby om arbeidet med hus og hage.



Bruker innbyggere som eksempler til inspirasjon





Facebookside



Senior i Gjøvik
Publisert av Karen Aamodt Stampen · 12. november 2023 · 🌐

Når du går av med pensjon er sjansen stor for at du har tid og lyst til å pusse opp hjemme 🏠
Da bør du i samme slengen tenke over om boligen kan gjøres mer tilgjengelig slik at du klarer deg selv også hvis kroppen skulle svikte en dag.
Les om hva som er viktig å tenke på når det gjelder badet 📌

SENIORIGJOVIK.NO
Et bad for framtida - Senior i Gjøvik
Tenk over dette hvis du uansett skal pusse opp badet!



Senior i Gjøvik
Publisert av Karen Aamodt Stampen · 10. oktober 2023 · 🌐

I dag er [Verdensdagen for psykisk helse](#) og årets tema er "Vi trenger å høre til!" 🗣️
🗣️ Kampanjen går ut på å gjøre våre møteplasser mer inkluderende og at alle kan være med andre.
💛 Heldigvis har vi mange møteplasser og aktiviteter for seniorer i Gjøvik (som du finner om på våre nettsider).
Et eksempel kan du bli kjent med i saken under: Terje, John og Håkon som møter oss kort en gang i uka 📌



SENIORIGJOVIK.NO
Tid for kortspill og tullprat - Senior i Gjøvik
En trenger verken være mange eller gjøre noe avansert for å få i gang en hyggelig møteplas...



Senior i Gjøvik
Publisert av Karen Aamodt Stampen · 30. oktober 2023 · 🌐

Det er viktig å ta godt vare på hørselen og være tidlig ute med å gjøre noe dersom du opplever hørselstap!
Les historien om Randi som har levd med en hørselshemming siden hun var 27 år 📌

SENIORIGJOVIK.NO
Brenner for at du skal høre - Senior i Gjøvik
Det synes ikke utenpå, men Randi har levd med en funksjonshemming siden hun var 27 år. ...

Magasin distribuert i posten



Temakafèen Torsdagsprat





Senior i Gjøvik

Publisert av Karen Aamodt Stampen · 3. november 2023 ·

Hjemmesykepleien er et gratis tilbud til deg som er avhengig av helsehjelp i hverdagen, mens praktisk bistand (rengjøring, vaske klær, handle mat osv) er en betalingstjeneste du kan søke om å få fra kommunen.

Men så er det ikke alle typer praktisk bistand du kan kjøpe fra kommunen, og da er det supert at det finnes aktører som kan hjelpe deg med det meste.

På Torsdagsprat i går fikk vi besøk av tre slike aktører som blant annet tilbyr:

- Rundvask i boligen din
- Matlaging
- Hagearbeid og snømåking
- Datahjelp og tv-hjelp
- Å ta deg med på handletur eller til legen
- Å ta deg med på gåturer eller kjøreturer
- Trening eller øvelser med deg
- Pleie og velvære
- Helsetjenester som å sette sprøyter, skifte på sår, fjerne sting

Pris per time ligger på cirka 550,-.

Ta kontakt med en av disse for å vite mer:

Inn omsorg

☎ 458 06 980

✉ post@innomsorg.no

www.innomsorg.no

Clem omsorg

☎ 995 23 111

✉ grethe@clemomsorg.no

www.clemomsorg.no

Land omsorg

☎ 97 72 82 41 / 95 16 73 77

✉ post@landomsorg.no

www.landomsorg.no



...med oppsummering på SoMe etterpå



Senior i Gjøvik

Publisert av Karen Aamodt Stampen · 10. november 2023 ·

Hvorfor tilrettelegge boligen hvis du ikke kommer til å trenge det? 🤖

🤖 Fordi det blir bra for alle! For eksempel vil en enklere adkomst til huset være bra når du blir dårligere til beins, men også når sønnen din kommer på besøk med barnevogn.

På Torsdagsprat i går hadde vi besøk fra NAV hjelpemiddelsentral, som lærte oss at:

🏠 I 2020 brukte vi 88 milliarder på oppussing, men lite ble brukt på å gjøre boligene mer tilgjengelige (hva skal du med et nytt fancy bad i 2.etasje hvis du en dag ikke kommer deg dit)?

🚿 Badet er ekstra viktig ettersom det er der du kan trenge hjelp en dag. Og da må det være stort nok (større enn 4, 6 kvadratmeter) og helst uten terskel.

🏠 Du velger selv hvor du skal bo, men du må også ta ansvar for valget du tar. Se for deg hvordan du vil ha det 5-10 år frem i tid og gjør grep deretter.

👁️ Mange tenker at de må flytte til leilighet, men husk at husleien du da må betale kunne blitt brukt til å tilrettelegge og kjøpe tjenester som vil gjøre at du kan bli boende i huset ditt.

Annen nyttig informasjon finner du her: <https://www.kunnskapsbanken.net/bolig/>



Hva skjer for seniorer i Gjøvik?

Oversikt over alt som skjer, pluss tips og inspirasjon finner du på www.senorigjøvik.no



Hold kameraet på mobilen over QR koden for å åpne nettsiden.



Skriv til hjemmetjenesten

Infoskjerm legekantor

Annen spredning

— Det skjer mye for seniorer

Sosiale møteplasser

Karer og kaffe

Karer & Kaffe er ett treff for karer i alle aldre i Snertingdal, en møteplass hvor dere kan møtes å skravle, spille curling eller kort og drikke kaffe.

Tid: Annenhver onsdag i like uker klokka 11:00

Sted: Kjenseth Nærmiljøpark, Myrheimvegen 8

Pris: 30 kroner. Ingen påmelding.

Kontakt: Gjøvik Frivilligsentral, avd. Snertingdal, telefon 94 78 81 59

Strikkekafé

Sosial møteplass for deg som liker håndarbeid eller bare vil slå av en prat.

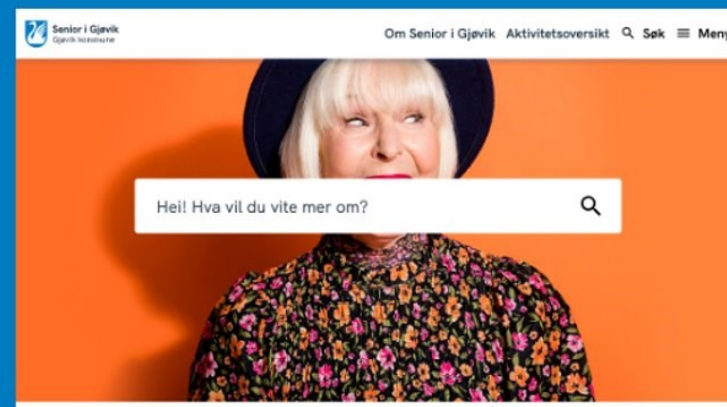
Tid: Torsdag i like uker klokka 11:00 - 13:00

Sted: Kjenseth Nærmiljøpark, Myrheimvegen 8

Pris: Kaffespleis 50 kroner per gang. Ingen påmelding.

Kontakt: Kari Sjevelås, telefon 95 08 78 75

Nettsiden for deg som senior:



Tips om aktiviteter, bolig og teknologi

www.senorigjøvik.no

Hva vil du fylle tiden med?
Hvordan vil du bo?

Sjekk ut alt som skjer for seniorer i Gjøvik og få tips og inspirasjon på www.senorigjøvik.no

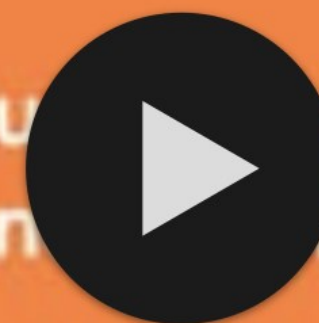
Hold kameraet på mobilen over QR-koden for å åpne nettsiden.



Flyer kaféer, frisører, legekantor

Reklamefilm

Er du... eller
kjenner n... m er det?





GJØVIK KOMMUNE

Takk for oss!

www.senorigjøvik.no

