



# Nettside for seniorer Eldrerådet

Hege Rokke, 10.10.24



# Bakgrunn for saken

Vi blir flere eldre og det fødes færre barn

- Mange vil være pensjonister 1/3 av livet
- Samfunnet har behov for at vi tar større ansvar for eget liv og egen helse
- Andelen som jobber i helse- og omsorgstjenesten kan ikke fortsette å øke
- Tjenestene må endres, digitale og teknologiske løsninger vil bli en større del av tilbudet

Vi ønsker å leve meningsfulle liv i eldre år og fortsette med mye av det vi gjør i dag – da må vi planlegge litt

- Hvordan vil jeg føle meg?
- Hva vil jeg fylle tiden med?
- Hvem vil jeg omgås?
- Hvor vil jeg bo?
- Hvordan vil jeg bo?

# Vi ønsker å lage en seniorside på [Drammen.kommune.no](http://Drammen.kommune.no)

- Målet er å nå ut med god informasjon til innbyggerne
  - Hvordan ta gode helsevalg?
  - Hvilke aktiviteter og møteplasser finnes der jeg bor?
  - Hva kan jeg engasjere meg i?
  - Hva kan jeg bidra med?
  - Hva er det viktig å tenke på når jeg skal planlegge hvordan jeg vil bo – en boligkartlegging?
- [Senteret for et aldersvennlig Norge](#)
- [Planlegge litt](#)

Opplev trygghet og mestring i eget hjem ved hjelp av teknologi

DRAMMEN KOMMUNE  
- et godt sted å leve

DRAMMEN KOMMUNE  
- et godt sted å leve

Bo best mulig i egen bolig  
- Hva kan jeg gjøre selv?  
- et godt sted å leve

DRAMMEN KOMMUNE  
Besøksadresse for oppmøte til samtale:  
Aktivitet og rehabilitering  
Landfalleya 78

# Eksempler på innhold på seniorsider i andre kommuner

SANDEFJORD  
KOMMUNE

Skjemaer

Aktiviteter, tilbud og kurs

Bolig

Digital mestring

Fremtidsfullmakt

Frivillighet

Fysisk aktivitet

Helse

Kultur

Mat og måltidsfellesskap

Seniormagasin og  
informasjonsbrosjyre

Seniorpolitikk og medvirkning i  
Sandefjord

Tjenester, hjelpemidler og  
velferdsteknologi

Transport

Seniorsentrene

Prosjekt «Digitale seniorer»

 Senior i Gjøvik  
Gjøvik kommune

Om Senior i Gjøvik Aktivitetsoversikt 🔍 Søk ☰ Meny

Hei! Hva vil du vite mer om?



Hvordan vil du bo?

Hva vil du fylle tiden din med?

Nyttige tips for en bedre hverdag

Gjøremål du kan kjøpe deg ut av

## Historier om seniorer i Gjøvik



### [Tilbud for karer](#)

Oversikt over møteplasser og aktiviteter hvor vi kan garantere at det er andre karer å prate med! Oversikten er delt...

24.09.2024



### [Nye tilbud høsten 2024](#)

Vi har et rikt tilbud for seniorer i kommunen vår. Her er noe av det som er nytt for høsten!

13.08.2024



### [En ny verden fra sykkelsetet](#)

Siri Gunn har alltid likt å sykle, men med elsykkelen oppdaget hun en helt ny frihet. "Elsykkelen er mine friske bein..."

06.08.2024



# Hva har vi behov for?

- Tre innbyggerrepresentanter som kan delta i en arbeidsgruppe sammen med ansatte fra tjenestene
- Hva krever det av arbeid?
  - Det må påregnes 3 møter á ca. 3 timer i høst
- Gruppen blir også bedt om å komme med andre forslag for å nå ut med informasjon til innbyggerne
- Aktuelle deltagere med e-post adresse og telefonnr. meldes til [Hege.torgersen.rokke@drammen.kommune.no](mailto:Hege.torgersen.rokke@drammen.kommune.no) innen 20.10.24

