



TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjjelte

2024:1

Senior i Trondheim



I dette heftet finner du gode råd, artikler til inspirasjon og oversikt over aktiviteter som forhåpentlig kan bidra til at du kan leve et godt og innholdsrikt liv som senior i Trondheim.

Forord ved Merethe Baustad Ranum,

byråd for helse og omsorg



Trondheim skal være en åpen og inkluderende kommune som setter mennesket i sentrum, hvor alle innbyggere kan leve gode og selvstendige liv uavhengig av alder og livsfase.

Vi blir stadig flere eldre samtidig som vi blir færre i yrkesaktiv alder. Mange innbyggere vil trenge kommunens bistand i årene som kommer. Andre er berørt som pårørende.

Byrådet skal jobbe for at Trondheim skal være godt rustet til å komme innbyggernes ulike behov i møte. Målet er at flere eldre får mulighet til å bo lengre hjemme og klare seg selv så mye som mulig. Det betyr blant annet at kommunen må komme inn med tidlig innsats og arbeide forebyggende med fokus på god folkehelse. Ulike aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre er også viktige forebyggende tiltak som bidrar til at eldre kan leve gode, meningsfulle og selvstendige liv.

For å skape et aldersvennlig samfunn må vi alle bidra. Byplanleggere, næringsliv, pårørende, ansatte og frivillige kan alle gjøre en forskjell. I tillegg til å kunne bo hjemme lengst mulig, skal vi kunne oppholde oss i nærmiljøet, ha aktiviteter vi har lyst til å delta på og muligheten til å komme oss dit. I samarbeid med private aktører vil kommunen tilby varierte boformer, som for eksempel seniorboliger, bokollektiv og

demenslandsby. I tillegg vil vi bidra med tilpasninger i egen bolig, slik at det blir mulig å bo lengre hjemme.

Frivillige er en viktig ressurs. Jeg er både imponert og takknemlig for alle våre frivillige som hjelper til med å lage og servere mat på aktivitetstilbudene våre, pensjonister som er besøksvenner på helse- og velferdssentrene våre, bare for å nevne noe av den frivillige innsatsen som fins.

Trondheim har en rekke tilbud og tjenester som kan støtte deg som senior i å mestre hverdagen og som kan hjelpe deg til å ta mer ansvar for egen helse og bosituasjon. Vi har flinke ansatte i kommunen som bidrar med råd og veiledning.

Trondheim kommune ønsker å gi bedre og mer tilpasset informasjon til dere som er seniorer. Derfor har vi laget Senior i Trondheim. Den trykksaken du holder i hånden, er en forkortet papirutgave av Senior i Trondheim. Her finner du informasjon om de åpne aktivitetstilbudene i kommunen, og hva du bør tenke over for å kunne bo lengst mulig hjemme.

Eldre mennesker er en ressurs og mange kan bidra med egen kunnskap og erfaring. Du kan for eksempel lese om Tore, som er digital helper, og en gruppe pensjonister som er frivillige instruktører for kommunens treningstilbud.

Jeg håper at Senior i Trondheim kan bidra til at du finner råd og inspirasjon til et godt seniorliv! God lesing.



Skan koden med mobiltelefonen din eller gå inn på nettsiden:
www.trondheim.kommune.no/senior



Ansatte ved Enhet for ergoterapitjenester på stand under årets boligmesse.

Bo hjemme hele livet

Ønsker du å bo i hjemmet du har hatt lenge, kan det være lurt å sjekke hvor brukervennlig boligen din er. Har du for eksempel trinnfri adkomst, er alle hovedfunksjoner på inngangsplanet og er det god plass på badet?

Enhet for ergoterapitjeneste har utarbeidet en enkel sjekkliste du kan bruke for å undersøke hvor egnet boligen din er om du skulle få dårligere helse. Blir det mange nei-svar her kan du vurdere om det er nødvendig å utbedre boligen din.

En mer detaljert sjekkliste rom for rom finnes på nettsiden Senior i Trondheim under Bo hjemme eller du kan ta kontakt med ergoterapitjenesten i kommunen på e-postadressen: ergoterapitj.postmottak@trondheim.kommune.no

Sjekkliste bolig

Har boligen din	Ja	Nei
Parkering nær inngang		
Trinnfri adkomst og terskelfritt mellom rommene		
God plass innenfor og utenfor inngangsdører		
Dørene er brede og lette å åpne		
Nødvendige rom på ett plan		
Bad og soverom i nærheten av hverandre		
Romslig dusjløsning, med innfellbare dusjdører		
God plass rundt toalett og vask		
God plass ved seng		
Bod med lagringsplass		

Mange nei?
Vurder om det er mulig med utbedringer!



Tore Ervik og Marianne Fastang.

- Min største drivkraft er å være til nytte for andre

Da han var yrkesaktiv, jobbet Tore Ervik med IKT. Nå er han datahjelper, kursholder og veileder i Seniornett, en organisasjon som jobber for å inkludere seniorer i den digitale hverdagen.
- Å være til nytte gir meg en meningsfull hverdag, sier Tore Ervik.

Vi møter den engasjerte 77-åringen i Hornemansgården. Der er han ofte, for mye av virksomheten til Seniornett foregår der. Når vi er innom, hjelper han Marianne Fastang med oppsett på ny PC. Hun måtte kjøpe ny PC etter å ha vært så uheldig å ha innbrudd i huset sitt.

- Vår oppgave er å hjelpe så mange som mulig til å bli digitale, sier Ervik. Det gjør Seniornett på flere måter:

- ▶ “Onsdagsdata” er hjelp en til en. Her bidrar også studenter fra NTNU.
- ▶ Temamøter: annenhver mandag på Biblioteket. Der kan de ta for seg ulike tema som for eksempel smartklokker, sikkerhet på nett, passord og passordadministrasjon, for å nevne noe.
- ▶ Kursvirksomhet: Det kan være grunnleggende kurs i bruk av PC, smarttelefon og nettbrett. Vanligvis ett til todagers kurs i Hornemansgården på ettermiddager.

På Seniornett Trondheim sin nettside fins mer utfyllende informasjon om tilbudene.

Veilede, ikke overta

Tore Ervik mener den største fordelene ved å være medlem i Seniornett er at du er med i en landsomfattende organisasjon der du kan få gratis datahjelp på telefon daglig i “seniorfart”.

Å gjøre ting i seniorfart betyr at alle skal mestre før man går videre. Det kan ta to timer eller fire timer. Alle skal oppleve mestringsfølelse. De skal lære og kunne praktisere. Dette gir trygghet.

- Vi er også opptatt av å veilede framfor å gjøre. Vi tar ikke over PCen eller nettbrettet, men veileder slik at de kan klare det sjøl. Veldig ofte har de som kommer til oss fått hjelp av barn eller barnebarn til å fikse problemet, men når problemet oppstår på nytt vet de ikke hva de skal gjøre og vil ikke spørre på nytt. Da kommer de gjerne hit.
- Det vi oftest må hjelpe til med er når “kundene” har mista kontakten med en konto. En konto krever bruker-

navn og passord, og vi merker at det ikke er så lett å ha oversikt over alle brukernavn og passord.

Derfor har Tore Ervik et eget foredrag som heter "Passord-venn eller uvenn". Det handler om å fortelle hvorfor passord er viktig, tips og råd om sikkerhet på nettet og hvordan du kan lage deg passordregler slik at de blir lettere å huske.



Må ligge to cm foran

Også for en som er over gjennomsnittet datainteressert kan det være krevende å holde seg oppdatert.

- Hver gang jeg skal holde kurs eller foredrag bruker jeg en del tid på å forberede meg. Det er som regel alltid kommet noe nytt siden forrige kurs som jeg må sette meg inn i. Sånn lærer jeg også. Du må ligge to cm foran elevene og lese deg opp på ting.

Ellers er jeg vant til å ta i bruk nye applikasjoner og har en struktur på det. Jeg oppfordrer de jeg skal veilede/hjelpe til å ta en bit i gangen. De trenger ikke bruke flere meldingssystemer. Det er bedre å konsentrere seg om en app og lære den skikkelig. På kursene prøver vi å forenkle og gjøre det overkommelig for folk. Du trenger ikke bruke alt, men det du trenger.

Ervik synes det er ekstra givende når han ser at senioren opplever mestring.

- Det kan være noen som nærmest er redd for den nye telefonen, men plutselig får en aha-opplevelse og synes det er spennende. Vi må prøve å hjelpe dem over en barriere, sier han.

Han forteller om en mann på 91 år som hadde bestemt seg for å lære seg å bruke en smarttelefon. I løpet av ett par dager var han "på". Ervik tror det ofte har med innstilling og vilje å gjøre.

- Samtidig må vi akseptere at for noen kan det være nok å bruke DORO-telefonen til å ringe og sende meldinger. Vi er forskjellige.

Ta mer hensyn til de som ikke er digitale

Ervik mener det offentlige må ta et større ansvar når det gjelder digitalt utenforskap.

- Vi må ha løsninger for de som ikke har smarttelefon. Jeg har vært i kontakt med Trondheim kommune i flere sammenhenger og spør "Hva gjør dere med de som ikke er digitale?" Jeg opplever ofte at de ikke har tenkt på det. Det er gått så langt over i det digitale at det nesten ikke tenkes på noe annet. Da blir det utenforskap, sier han.

Når vi kommer inn på utenforskap blir 77-åringen ivrig. Han frykter det er alt for mange eldre som sitter hjemme og ikke kommer seg ut. Mange trenger hjelp til å komme seg over dørstokken. Hva kan vi som enkeltpersoner og samfunn gjøre? Han har tro på oppsøkende virksomhet og mener Infosenteret for seniorer gjør en kjempejobb ved å tilby 80-åringer besøk hjemme. Han er også opptatt av at eldre med sine ressurser kan bidra mer til samfunnet. Kanskje skulle det vært en arbeidsplikt? sier han, halvt på alvor, halvt på spøk.

"Du ska værre til nytte, gut"

Selv er han innprentet fra sin far "at du ska værre til nytte, gut". Derfor var det et lite sjokk da det kom brev fra arbeidsgiver om sluttdato og at pensjonisttilværelsen nærmet seg. Selv om han visste at dagen snart var der, gjorde det vondt. "Har de ikke bruk for meg lenger?", tenkte han. Heldigvis fikk han kort tid etter ansvar for et prosjekt på timesbasis, noe han holdt på med i fire år. Dermed ble overgangen til pensjonistlivet av den mykere sorten. Det bidro til å gjøre det enklere for en som alltid har vært vant til å jobbe mye. Etter at han ble pensjonist på heltid i 2018, engasjerte han seg i Seniornett. Ervik anslår at engasjementet i Seniornett tilsvarer omtrent en halv stilling. Jobben er ubetalt, men det er helt greit for Ervik.

- Som pensjonist har jeg så jeg klarer meg. Jeg trenger ikke mer penger. Jeg er mer opptatt av å lage meg en hverdag som gjør at jeg har det bra. Jeg tenker her på Steinar Krokstads forskningsprosjekt Hodebra ABC for god psykisk helse, som handler om å gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen med andre og å gjøre noe med mening. Det virker for meg!

Det er viktig for meg å vite at det jeg står for kan brukes til noe. Engasjementet i Seniornett gjør meg godt, og jeg har noe å se fram til. Da kona ble alvorlig kreftsyk og døde i fjor, var Seniornett gull verdt. Det ble et stadig holdepunkt hvor jeg fikk brukt hodet på noe annet enn sykdom.

Når Ervik ikke hjelper seniorer med det digitale, liker han å reise. Han har barnebarn han gjerne er sammen med og en hytte der han kan pusle med ting. Konserter står også høyt i kurs. Bare de nærmeste månedene har Tore Ervik billetter til åtte konserter.

- Jeg må være aktiv og søke ut.

- Og hvis jeg kan bidra til at andre kommer seg på nett ved å bruke min kompetanse samtidig som jeg holder egen kompetanse ved like, ja da er det vinn-vinn, avslutter Ervik.

- Det betyr mye å ha en plass å møtes

Hans Gulliksen og Jenny Kjørsvik trives på aktivitetstilbudet i Trygg/Lade-hallen. Hver uke deltar mellom 450 og 500 eldre på de åpne aktivitetstilbudene til kommunen. Tilbudene varierer i innhold; det er alt fra trim, måltider, sosialt samvær, underholdning, turer i nærmiljøet og taekwondo. Eneste krav for å delta er at du kan komme deg dit med egen hjelp.



“Kjøkken-gjengen” fra venstre; Anna Wedø, Unni Helmersen og Siri Roaldseth, alle frivillige fra Kirkens bymisjon.

Hans Gulliksen.



Jenny Kjørsvik.



Solveig Fredriksen.



Hver torsdag møtes fra 20-30 eldre som bor hjemme i Trygg/Ladehallen. Første post på programmet er som regel trim. Etterpå er det servering, og i dag er det vafler som står på menyen. Det er frivillige fra Kirkens bymisjon som tilbereder og serverer måltidene.

- Disse dagene er veldig hyggelige og vi blir godt kjent med gjengen som går her, sier en av de frivillige, Anna Wedø. Hun bor på Lade, er pensjonist, og bruker mye av tida si på frivillig arbeid i bydelen, for som hun sier; hun vil gjerne gi noe tilbake til de gamle.

- Å være her er en av gladdagene i uka, sier hun med et smil.

Hans Gulliksen fikk vite om aktivitetstilbudet i Trygg/Lade-hallen via et søskenbarn, og siden har han pleid å møte opp hver torsdag.

- Det sosiale, å treffe kjente er det aller beste med tilbudet, sier han. Og så er de så koselige de som hjelper til, legger han til.

Jenny Kjørsvik er en annen av de faste traverne. Hun flytta til leilighet på Lade da mannen hennes ble syk for seks år siden. Nå er hun enke og lever et aktivt seniorliv, for som hun sier; "jeg kan jo ikke sette meg til."

Også hun trekker fram det sosiale.

- Vi begynner å bli godt kjent vi som går her fast, sier Jenny. Og det er viktig for meg å ha noe å se fram til. Hun nevner fast dametreff på Ladetorget, gågruppe hver onsdag, treff i menigheten, Lade Senior, osv. Dagene er fylt med innhold. - Jeg har det veldig fint, sier Jenny.

Til sammen fins det 23 åpne aktivitetstilbud. Disse er fordelt rundt omkring i bydelene, og er åpen for alle som klarer å komme seg dit ved egen hjelp. Noen av tilbudene er tilpassa en spesifikk gruppe, som for eksempel "Mainn og mat" (for menn), og noen skjer i samarbeid med frivillige organisasjoner og idrettslag. Det er en egenandel på alle tilbudene.

Solveig Fredriksen er enhetsleder for aktivitetstilbudene.

- Tilbudene våre er populære, men vi har plass til flere, sier Fredriksen. Vi legger til rette for at eldre som bor hjemme kan komme seg ut og leve aktive og gode liv. Å delta i aktiviteter sammen med andre gir bedre helse, livsglede og trivsel, og vi opplever at vi får gode tilbakemeldinger fra brukerne, sier hun.

Kommunen har også 14 vedtaks-festede aktivitetstilbud. Det er for de som trenger transport og hjelp for å være med på aktiviteter. De kan søke om vedtak til helse- og velferdskontorene. Det fins også også aktivitetstilbud for de som bor i omsorgsboliger.

Er du interessert i å vite mer om tilbudene?

Ta kontakt på telefon 90 73 46 61 hverdager mellom 10.00-14.30.

Lyst å være instruktør? Bli en av oss!

**Fem engasjerte instruktører i Sterk og stødig deler sine erfaringer.
De er alle pensjonerte, er frivillige instruktører og er svært ettertraktet.
De mener selv de har fått verdens beste oppgave!**

Fem gode grunner til å bli instruktør

Som frivillig kan du velge å dyrke en interesse og samtidig holde deg i form. Alder er ingen hindring!

1 Liker å holde meg i form

Per Bjørnsen fra Byåsen ble pensjonist som 64 åring. Han ville engasjere seg som frivillig, og tok kontakt med Røde Kors. Etter hvert ble han tipset om Sterk og stødig.

- Jeg liker å være aktiv. Jeg har mye tid, trener mye og har aldri syklet så mye før, forteller han. Jeg har tid til å dyrke interessen min, og nå vurderer jeg å bli sykkelinstruktør også. Han poengterer at det er godt å ha noen forpliktelser og at det gir en god følelse å være til nytte for andre. - Det er veldig lystbetont, sier han.

2 Trenger noe å holde på med

Bente Dyrseth fra Byåsen har vært pensjonist i to år og ville være frivillig.

- Jeg måtte finne noe å holde på med og ville gjøre noe fysisk, sier hun. Så jeg meldte meg på kurs og fikk en ny gruppe på Havstein. Det er veldig givende å være instruktør og det gir meg stor glede å kunne bidra til å forbedre formen hos eldre.

Deltakerne gleder seg og er så takknemlig for innsatsen forteller hun, og tilføyer at det også er greit å gjøre noe uten å få lønn.

3 En ny rolle gjør meg stolt

Sissel Horghagen fra Stubban er 69 år og har planlagt pensjonisttilværelsen over litt tid.

- Jeg kjenner på litt sorg over å miste en rolle, så det er en veldig god ting å kunne få en ny rolle, sier hun. I denne jobben lærer jeg mye og har det trivelig. Det er spennende med det som skjer i gruppa.

4 Kurs og oppfølging gjør oss trygg i rollen

Marit Wahl fra Fossegrenda er helt fersk som frivillig.

- Jeg er glad i å trene og kikket i avisa for å finne noe som kunne passe for meg, forteller hun. Jeg meldte meg på kurs og lærte mye. Det var veldig trivelig.

Hun fikk en myk start med vikartimer og er nå i gang på egen hånd, og forteller om en veldig god oppfølging.

- Det gjør meg tryggere i rollen, sier hun og tenker på at hun gruet seg litt til å stå framfor 30 stykker.
- Nå er det bare artig og det er stas å glede andre!

5 Gjør det fordi det er gøy

Marit Frogner Sivertsen fra Moholt jobbet til hun var 70 år.

- Jeg er nå 80 år og kjempeglad i å trene. Jeg har grønt belte i 60+ taekwondo og har meldt meg på maraton, sier hun.

Hun forteller om behovet for mer fysisk aktivitet og kom så over muligheten til å være instruktør for Sterk og stødig.

- Jeg gjør det fordi jeg synes det er gøy. Gruppen min sier til meg at det er gøy at jeg er så sprek, forteller hun. Jeg får rørt meg, blir sett pris på og det er kjekt å se at deltakerne blir bedre.



Nina Waldenstrøm, fysioterapeut og Sterk og stødig veileder i Trondheim kommune, med fem av sine instruktører: Per Bjørnsen på Tiller, Sissel Horghagen på Utleira, Marit Wahl på Heimdal og Hoeggen, Marit Frogner Sivertsen på Bergheim og Bente Dyrseth på Havstein.

Vil du bli instruktør eller være deltaker?

Sterk og stødig er et populært tilbud og mange står på venteliste. Det er behov for flere grupper og det trengs flere instruktører, forteller Nina Waldenstrøm, ansvarlig for treningstilbudet.

Tilbudet er viktig for å forbedre formen, men det sosiale er også viktig. I flere av gruppene etableres gjerne en kaffestund etter trening. Så enten du vil være instruktør eller delta i gruppetrening kan du kontakte:

Sterk og stødig i Trondheim kommune

Kontakt oss på e-post:
sterkogstodig.fysioterapitj@trondheim.kommune.no
 Telefon: 482 43 578,
 mandag-onsdag mellom 12.00 og 14.00



STERK OG STØDIG

er et forebyggende gruppetreningstilbud for eldre i norske kommuner.

Det er utviklet av kompetansemiljøet for bevegelseshvanskene og fall hos eldre ved NTNU og Trondheim kommune.

Tilbudet omfatter:

- 20 lokasjoner i byen
- 29 grupper, ca 20 deltakere per gruppe



Tryggest mulig gjennom vinteren

I den mørke og kalde årstiden er det flere ting du kan gjøre for å trygge hverdagslivet. Infosenteret for seniorer i Trondheim har valgt ut noen gode tips.

Godt lys i boligen

I mørketida er godt lys i boligen spesielt viktig. Med alderen trengs det mer lysstyrke. En grei huskeregel er 40 år - 40 watt, 50 år - 50 watt og så videre.

Noen tips:

- Nattlys i gangen for å unngå å famle i blinde.
- Fotocellelys som slår seg på ved senga. Det lyser ved gulvet og kobles rett i stikkontakt.
- Godt lys i trapper. Monter lyskilden så det ikke blir skygger på trappe-trinnene. Kontraster er lurt, for eksempel lyse vegger.
- Godt utelys ved inngangen.

Trygt inngangsparti

Overgangen fra inne til ute kan være utfordrende i løpet av vinteren. Har du tregulv ute så kan det bli glatt, også om det er en morgen med rim.

Noen tips:

- Det finnes smeltematter som er elektriske.
- Ha ei bøtte med strøsand i yttergangen, da blir det lett å strø på vei ut og til garasjen eller veien. Rekkverk og håndtak gir god støtte.

Brannsikring

Flere røykvarslere i boligen gir økt trygghet. Er de seriekoblet, vil brann

i ett rom bli varslet flere steder samtidig. Lær deg nødnumrene.

Noen tips:

- Ha slukkingsutstyr du faktisk kan håndtere. For eksempel brann-teppe på kjøkkenet. Benytt en sjekkliste for brann og pass på at utstyret er i orden.
- Installer komfyrvakt.
- Unngå lading og bruk av elektriske apparater om natta. Hører du røykvarsleren på natta? Har du nedsatt hørsel og syn finnes det egne varslingssystemer.
- Bruk batterilyd framfor levende lys.
- Kjenn rømningsveiene både hjemme, på hytta og på reise. Det



5 RÅD TIL BEDRE LIVSKVALITET

- Knytt bånd
- Vær oppmerksom
- Gi til andre
- Vær aktiv
- Lær noe nytt

Kilde: Helsedirektoratet



viktigste er å komme seg ut og at rømningsveiene er frie. Hold veien fri for snø.

Uteaktivitet

Daglige turer utendørs er bra for folkehelsen. Velg gåturer med et bestemt mål.

Noen tips:

- Pass på å velge ruter der du vet det er sikrere å gå på vinterstid.
- Velg også motbakker for å bli litt ekstra andpusten. Det er den beste medisinen for hjertet!
- Velg vintersko med godt grep, brodder eller faste pigger. Vær oppmerksom på at piggsko kan



bli glatte på flisgolv/i kjøpesenter. Stødige innesko med gode hæl-kapper er også lurt.

Sosial aktivitet

Det å være sammen eller treffe andre er også bra for folkehelsen. Vinteren kan være lang hvis det blir for mye inneliv. Inviter en venn for å gjøre ting sammen eller bare slå av en prat.

Noen tips:

- Tren styrke sammen med andre. Det er viktig for å unngå fall. Man blir god på det man øver på.
- Er balansen litt dårligere enn før? Øv på å stå på ett bein med åpne



eller lukkede øyne, på et sikkert sted, for eksempel ved kjøkkenbenken.

- Når vær og føre er utfordrende; gå i ganger eller parkeringskjellere, eventuelt kjøpesenter. Hold deg inne når det er underkjølt regn eller litt mer ekstremt vær. Ring heller en venn denne dagen.

Les mer
på våre
nettsider!

På nettsiden

www.trondheim.kommune.no/senior

har vi samlet tips, informasjon og inspirasjon om hvordan du kan planlegge for et godt seniorliv. Her kan du finne oversikt over aktiviteter, råd om bolig og mye mer.

For informasjon, råd og veiledning kontakt Infosenteret for seniorer

Mailadresse: infosenterseniorer@trondheim.kommune.no - Telefon: 72 54 67 91

Besøksadresse: Prinsens gate 1, inngang C (inngang fra Erling Skakkes gate) - Åpningstider: Man-fre, mellom kl. 12-14

Hvordan åpne nettsider ved hjelp av QR kode?

1. Åpne kamera på mobilen.
2. Hold kamera over QR-koden slik at den vises i søkeren i kamera-appen.
3. Mobilen gjenkjenner QR-koden og viser et varsel. Trykk på varselet for å åpne linken knyttet til QR-koden.

Skann kodene

med mobilkameraet ditt for å komme til de anbefalte nettsidene for senior.



Råd om bolig



Aktivitetsoversikt



Råd og tips



Historier