



Hva trengs som ikke finnes i dag

- Bank eventuelt minibank
- Bokbuss/bestillingsordning for bøker
- Møteplasser på butikkene, kafékrok.
- Organisert tilbud for å spise sammen

Dette ble også sagt:

- ✓ *Hvordan blir man møtt i det offentlige? Viktig å bli tatt godt imot.*
- ✓ *Hadde vært fint med forfattere og diktlesing på biblioteket. Med tilbud om å bli kjørt og hentet.*
- ✓ *Kulturtilbudet vil bli viktigere, når ikke arbeider lenger er en del av hverdagen.*
- ✓ *Kafetilbudet må videreutvikles da dette er noe vi savner, det legger til rette for det sosiale.*

**Hva mener du er viktig for å engasjere pensjonister som frivillige i lokalsamfunnet?**

- Se på pensjonistene som bidragsytere og medarbeidere. De frivillige må føle seg verdsatt. Mange er aktive i lag og organisasjoner og gjennom Frivilligsentralen.
- Må ha god og tilgjengelig informasjon om hvilke tilbud som finnes, gjerne i papirformat.
- Viktig at noen tar kontakt og tilbyr konkrete oppdrag, og at dette er noe som interesserer vedkommende. Pensjonister er også forskjellige.
- Besøksvenn: Viktig å koble de rette personene sammen, med felles interesser. Det bidrar til god kjemi og en relasjon som varer.
- De som har vært aktive før de blir pensjonister, fortsetter gjerne etter at de er pensjonister også.
- Bør ha en sammensetning av unge og eldre i styrer.
- Viktig å få frem at engasjement opprettholder livskvaliteten, betydningen av å tilhøre et miljø, være med å mene og si noe.
- Mulighet for transport for de som trenger det for å kunne bidra.

Dette ble også sagt:

- ✓ *Det er viktig å engasjere seg for å opprettholde livskvalitet, høre til et miljø, være med å mene og si noe. At det er bruk for en føles godt.*

**Hva er det viktigste du sjøl kan gjøre for å planlegge en god alderdom?**

- Avhengig av at helse holder. Holde seg aktiv både fysisk og mentalt.
- Må ikke pensjonere seg fra samfunnet.
- Viktig å kunne kjøre bil så lenge som mulig (bruke førerkortet)
- Forberede bolig f.eks. alt på en flate, skaffe seg nødvendige hjelpemidler.
- Lage fremtidsfullmakt.
- Forberede økonomi og eventuelle formelle ting i forbindelse med bolig.

- Kommunen bør bistå med informasjon om hva en skal/bør tenke på. F.eks. hjemmebesøk til alle over 75 år, særlig med tanke på tilrettelegging av bolig og tilgjengelige hjelpemidler.
- Fint at kommunen har messe med dette tema. Husbanken kan informere om økonomiske tilskudd, brannvesenet om brannvern osv.
- Ha grupper hvor man kan være sosial.
- Hobbyer som holder en i aktivitet.
- Holde seg oppdatert på hvilke tilbud som finnes; skyss, gågrupper, sosiale tilstelninger i bygda og ellers.

Dette ble også sagt:

- ✓ *Bruke piggsko på vinterføre.*

### **Hvordan ønsker du å bo i alderdommen?**

- Ønsker å bo hjemme lengst mulig.
- Bo hjemme i kombinasjon med hjemmebasert omsorg og hjelpemidler ut fra det behovet jeg har når helsa svikter. Mulighet for dagsenter. Kameraovervåking hjemme, fallalarm og andre tilgjengelige hjelpemidler som gir trygghet.
- Positiv til nye boformer. Tun-fellesskap med likesinnede i nærhet av butikk og andre servicenivåer. Kan være tilrettelagt med fellesrom. Kan også inneholde tjenester som f.eks. renhold og legetjenester. Ikke en kommunal oppgave å bygge.
- Sentralt beliggende leilighet, gjerne med fellesrom.
- Hvis institusjon er alternativet; viktig med et godt og åpent miljø, og at det er gjestfritt.

### **Hvordan kan du gjøre det lystbetont å ta vare på egen helse og livskvalitet (både fysisk og psykisk)?**

- Fysisk aktivitet. Treningsmulighet for eldre i fellesskap. Aktivt friluftsliv og bruk av fjellet.
- Sykle, gå turer og gå på ski.
- Fortsette å hjelpe til etter evne.
- Bruke hodet, lesing, lydbok, podcast.
- Treffe andre i gode sosiale fellesskap.
- Fortsette å engasjere seg.
- Møte andre med samme interesser.

Dette ble også sagt:

- ✓ *Ta opp igjen skikken med å gå «om inaan»*
- ✓ *Gode samtaler er viktig. Ensomheten når man blir alene kan være vanskelig.*

### **Hva er verdifullt i livet ditt, som er viktig å ta vare på lengst mulig?**

- God kontakt med familien
- Venner
- Sosiale felleskap er en sikkerhet
- Å være til nytte for noen
- Ta vare på hobbyer og interesser

### **Hvis helsa og viktige funksjoner svikter, hva er viktigst for deg?**

- Trygghet
- Få hjelp og god pleie når man trenger det
- Hjelpeinstansene møter deg på en god måte
- Viktig med gode avlastningstilbud og fleksibilitet i tilbudene
- Nok ressurser og hjelp til at jeg kan være hjemme lengst mulig
- Bøker.
- Noen som kan følge og gå tur med meg, med hvilebenker i turområder
- Velferdsteknologi, må være enkel, funksjonell og lett å forstå for å være til nytte

### **Se for deg hvordan du har i det ideelle nabolaget/lokalsamfunnet:**

- Ungdomsklubb – eldreklubb – samarbeid med kirka?
- Høgtlesing på biblioteket (forfattere som leser)
- Sosiale møteplasser (for innbyggere og hyttefolk); i grendene, på butikken,
- Godt nabolag; felles dugnader hver vår, stikke innom hverandre ubedt
- Infoskjermer på butikkene som presenterer saker fra kommunen og relevant informasjon om hva som skjer
- Gode transportordninger
- Nærhet til butikker

Gode eksisterende tilbud:

- Ut s t y r s A r e n a ' n
- Småjobbsentralen

### **Mobil, pc, iPad etc.**

#### **Er du på internett?**

Alle som er intervjuet, svarer at de er på internett.

Hvis nei – kan du si noen om årsaken til at du ikke bruker internett:

- Har ikke nettilgang
- Mangler teknisk utstyr
- Har ikke nok kompetanse
- Får hjelp fra familie eller andre
- Ser ikke behovet
- Andre ting

## Hvis ja – hva bruker du internett til?

- Betale regninger
- Kjøpe billetter
- Lese aviser
- Kommunisere med familie og venner
- Få informasjon fra kommunen eller andre organer
- Sosiale medier (f.eks. facebook eller instagram)
- Andre ting

Er på sosiale medier, blant annet for å kommunisere med familie og nære venner. Betaler regningen enten alene eller ved hjelp av nær familie. Flere brukere kommunens hjemmeside og kommunens facebook-side for å få informasjon.

Dette ble også sagt:

- ✓ *Avisen er best på papir.*

## Ønsker du et opplæringstilbud knytta til bruk av mobil, iPad, PC?

Roser tilbudet ved frivilligsentralen. De fleste svarer nei, på egne vegne, men sier samtidig at de tror at mange har et opplæringsbehov for å henge med i den digitale utviklingen.

## Hvor viktig er disse tingene for deg?

På en skala fra 0-5, hvor 0 er ikke viktig og 5 er veldig viktig.

### Gjennomsnitt:

Aldersvennlige boliger	5,0
Trygge og tilgjengelige uteområder	4,5
Transportordninger	4,5
Sosiale møteplasser	4,6
Kulturelle møteplasser	4,2
Å jobbe lengst mulig (hvis aktuelt)	3,6
Mulighet for fysisk aktivitet	4,2
Å være aktiv frivillig	4,0
Informasjon fra kommunen	3,3