

Aktiv i eget liv 9.mai 2018

Arrangement i forbindelse med Verdens Aktivitetsdag 2018.

Tema: AKTIV I EGET LIV

Målgruppe: Seniorer og andre interesserte

Program for dagen:

10.00 Velkommen (Maria). Underholdning v/ Sakshaug barnehages blandakor.

10.10 Tanker omkring tilrettelegging for at vi blir flere eldre v/Jan Erik Løkke fra Eldres Råd. Hvordan kan staten, kommunen og vi selv ta grep for at flest mulig klarer å leve det livet de ønsker uten hjelpetiltak fra det offentlige?

10.20 Eksempler fra seniorer som har tatt grep for å tilrettelegge for alderdommen:

To par som nylig har anskaffet ny bolig forteller om hvilke valg de har tatt, hva de har prioritert og hva de har måttet velge bort. Maria leder samtalen.

10.40 Psykisk helse i hjemmetjenestene v/Elin Hegdal. Hvilke situasjoner og hendelser ser vi ofte kan utløse psykiske reaksjoner som man trenger hjelp til å håndtere? Hvilket tilbud har kommunen?

11.00 Kort trim v/elever fra ungdomsskolen.

11.05 Lunsj: Enkel buffet på kjøkkenet.

11.45 Hverdagsmestring v/Elisabeth Fossum: Informasjon om hverdagsmestring som tankesett og som del av det kommunale tjenestetilbudet. «Hva er viktig for deg?»

Ca 12.45 Avslutning

Lokale:

Det store møterommet i Livslagets lokaler.

Markedsføring:

Plakater

Flyers i postkasser

Annonse og omtale i Inderøyningen 4.mai

Epost til pensjonistlaga i god tid

Invitasjon på epost til mange aktuelle seniorer noen dager før.

Elevgrupper fra ungdomsskolen: Arbeidslivsfag før lunsj og Innsats For Andre etter lunsj.

Arbeidsoppgaver for disse:

- Gjøre klart til lunsj og bistå med servering.
- Forberede enkel trim og lede denne.
- Bistå med opprydning etter lunsj og etter avslutning av arrangementet.
- Være med som tilhørere ved ledig tid.

Evaluerings:

Om lag 45 besøkende, i tillegg til elevene.

Publikum ga gode tilbakemelding på aktuelle tema og interessante presentasjoner. Både hjemmetjenestens tilbud innenfor psykisk helse og den nye tjenesten hverdagsmestring er lite kjent. Selv om antall besøkende ikke var så høyt, så er dette folk som er aktive i frivillige organisasjoner, har store nettverk og som kommer til å spre denne informasjonen til deres kjente som har behov for å få den.