

# Verdens Aktivitetsdag 2016 Inderøy, med evaluering.

Invitasjon:

Markering av

## Verdens Aktivitetsdag

Idrettshallen, Inderøy Kulturhus



Kl. 10-14:00

## SENIORDAG



Tor-Kristian Rønneberg har bl.a. jobbet som overlege i geriatri, er tidligere leder av Pensjonistforbundets Helseutvalg og medlem i Statens Eldreråd.



Marvin Wiseth har bakgrunn fra næringsliv og politikk, blant annet som ordfører i Trondheim og konserndirektør i Sparebank 1 SMN.

### 10.00:

Start vandring fra Straumen (gamle Coop Prix) via Muustrøparken til Kulturhuset. Quiz underveis. Parkering på Straumen.

### 10.30:

Oppmøte Kulturhuset for de som ikke ønsker å være med på vandringa.

Fra programmet:

Tor-Kristian Rønneberg: Kåseriet «En god alderdom»

Marvin Wiseth: Foredrag «Du er en ressurs!»

Underholdning

Kaffepause - Treff kjentfolk!

Bli kjent med frivillige organisasjoner i Inderøy - stands - ulike aktiviteter.

Utstilling og demonstrasjon av velferdsteknologi og andre hjelpemidler. Informasjon fra Inderøy kommune om ulike tilbud.

Gratis inngang. Mulighet for å kjøpe kaffe og smørbrød.

Ta kontakt med Frivillig Inderøy hvis du har spørsmål. Telefon: 40073320



**Arrangører:** Livslaget, Inderøy Pensjonistlag, Røra Pensjonistlag, Utøy Pensjonistlag, Mosvik Pensjonistlag, Sandvollan Pensjonistlag (alle tilhørende i Inderøy kommune) og Helse/Oppvekstfag ved Inderøy VGS.

**Sted:** Inderøyhallen (idrettshall).

### **Program:**

10.00 **Vandring fra Straumen**, med quiz underveis. Spørsmål med lokale tema. Planlagt og organisert av HO-fag. Ca 1 km tur opp til Inderøyhallen hvor resten av arrangementet foregår.

10.30: Alternativt oppmøte Inderøyhallen.

Kort **trim** ved Rykket Treningsstudio (seniortrim-program). Presentasjon av LHL Mosvik sitt treningstilbud v/Bjørn Strand.

Ca 10.45: **Velkommen** v/ordfører.

Kort innledning og informasjon om Livslaget v/prosjektleder

**Kåseri** ved Tor-Kristian Rønneberg: En god alderdom.

Kort informasjon om **Eldres Råd** v/nestleder Ragnhild Lyngstad.

Ca 11.45: **Seniordans** – kort oppvisning med mulighet for å delta i siste dans.

12.00: **Kaffepause m/stands.**

Salg av kaffe, rundstykke og kake.

### **Stands:**

Krambua Husflidslag med liten utstilling av husflidsprodukter og «strikke kafé».

Pensjonistlaga med informasjon om egen aktivitet, turer i sommer etc.

Norske Kvinners Sanitetsforening Inderøy og Sandvollan med loddsalg og informasjon

Diabetesforbundet (Beat Diabetes er årets slagord fra WHO) med informasjon om lokallaget, om sykdommen og loddsalg.

Seniordans Inderøy og Mosvik

Frivillig Inderøy/Livslaget

Inderøyturer med informasjon om årets poster og gågruppene i kommunen.

Rykket Treningsstudio/LHL Mosvik

Inderøy bibliotek med nye bøker og informasjon om lunsjbokprat

Inderøy kommune med informasjon om tjenestetilbud fra helse/rehab, samt Servicetorget med informasjon om hjemmesiden til kommunen.

Ungdommer fra HO med informasjon om PC-kurs og PC-kafé som Livslaget arrangerer i samarbeid med Arbeidslivsfag ved Inderøy Ungdomsskole.

Abilia med utstilling Velferdsteknologi

Inderøy Røde Kors Omsorg og Besøktjenesten.

### 13.00 Røra Pensjonistkor

Premiering quiz

**Foredrag** ved Marvin Wiseth: Du er en ressurs!

Ca 14.00 Avslutning.

## **Planlegging:**

I all hovedsak ble arrangementet planlagt av prosjektleder i Livslaget.

Møte med representanter for alle Pensjonistlaga ca 5 uker før arrangementet. I møtet ble ideer for arrangementet presentert, og prosjektleder fikk innspill til aktuelle aktiviteter, ønske om servering, underholdning etc.

Foredragsholdere var booket før det. I tillegg kontakt mellom prosjektleder og noen av lederne for pensjonistlaga for å få avklart ulike spørsmål underveis.

Pensjonistlaga bidro med følgende til arrangementet:

- Ideer og planlegging
- Markedsføring i lagene
- Henting av foredragsholder på flyplassen
- Stand på dagen

Møte med Helse/Oppvekst like etter jul for å avklare om de ville være med på dagen. Møte ca 2 uker før arrangementet med avklaring av arbeidsoppgaver og mer detaljert planlegging.

HO deltok med følgende:

- Planlegging og gjennomføring av quiz og vandring, med retting av quiz
- Rigging i salen før arrangementet og opprydding etterpå
- Praktisk hjelp til servering etc
- Vertskap ved ankomst ute og inne (vanskelig å finne fram på grunn av ombygging)

## **Markedsføring:**

**Invitasjoner** sendt:

- Kontaktpersoner i frivillige organisasjoner (de som får nyhetsbrevene) sammen med nyhetsbrev på epost
- Pensjonistlaga, sendt kopier av invitasjoner i brevs form for utdeling.
- De i Besøktjenesten som vi har epostadresser til
- Røra Sanitetslags formiddagstreff (papirkopier for utdeling)
- Lagt ut invitasjoner på Sanitetskafeen, både til gjester og vaffelstekere
- Legesenterets venterom
- Saniteten for utdeling på gammeldanskveld

**Lokalaviser**

- Forhåndsomtale på trykk i lokalavis og regionavis uka før arrangementet
- Annonse i lokalavisa
- Begge aviser invitert til dagen, men møtte ikke.

**Livslaget.no og inderoy.no:**

- Framsidesak
- Arrangement på facebook med invitasjoner

**Taxi:** Invitasjoner i taxi som har pasientkjøring

**Plakater** i alle grender

## **Evaluering**

- Antall deltakere: Ca 70. Dette inkluderer de frivillige seniorenene som deltok på stands etc.
- Gode tilbakemeldinger på foredragsholderne
- Lurt å avklare mer nøyaktig hvor lang tid hvert foredrag tar enn vi gjorde – tidsplanen sprakk
- Frivillige organisasjoner trenger med konkret informasjon i god tid enn vi klarte å gi; mange fler ville vært aktuelle for stands hvis de hadde lengre varsel

- Litt for lite besøk på stands og utstillinger i pausen. Med litt mindre program fra scenen kunne vi brukt litt tid på å presentere de frivillige organisasjonene bedre i plenum før pausen – slik at folk ville ta kontakt.
- Veldig fint å ha med Helse/Oppvekst. Lærerikt for dem, og trivelig og praktisk for oss.
- Samarbeid med Pensjonistlaga burde vært satt i gang litt tidligere. Dette visste vi, men av ulike årsaker lot det seg ikke gjøre i 2016. De ville da kunne vært mer aktivt med på å legge rammene for arrangementet.

## Økonomi

Utgifter ble i sin helhet dekt av aktivitetsmidler i prosjekt Livslaget.

Honorar og reiseutgifter til foredragsholdere	14000
Lokale	
Servering til frivillige aktører som optrådte på scenen	
Honorar underholdning	500
Markedsføring (annonse lokalavis)	1200
Gaver til foredragsholdere og premiering quiz	600
Sum	