



Nasjonal konferanse:

SAMMEN FOR ET ALDERSVENNLIG NORGE 2024

Fra informasjon til kommunikasjon



Elling Aarflot

Faglærer Språk og kommunikasjon
Fagskolen Kristiania



SAMMEN FOR ET
ALDERSVENNLIG NORGE
2024

Fra informasjon til kommunikasjon



Spørsmål:

Hvordan kommunisere med seniorer?

Svar:

Som til alle andre.

**OK, men hvordan
kommunisere med alle andre?**

**Tenk som en
tekstforfatter**

Informasjon

BORTE



Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

SAVNET



Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

Ring 92091348

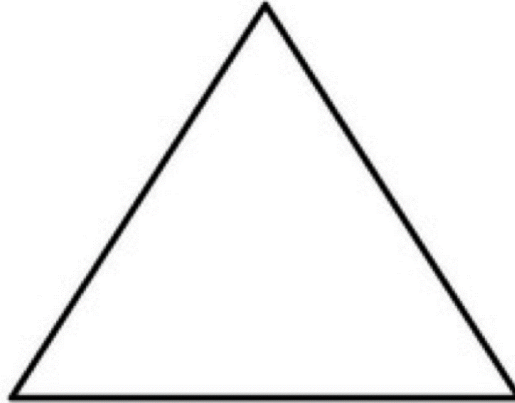
**Lytt til
gamle grekere**



Logos

Logikk, rasjonalitet, bevis, belære

- Struktur (åpning, kropp, konklusjon)
- Referanser til forskning, kilder, o.l.
- Sammenligninger, analogier og metaforer



Etos

Troverdighet, tillit, behage

- Personlig fremtoning
- Selvtillit i fremførelsen
- Siterer troverdige kilder

Patos

Følelser, verdier, bevege

- Historier og anekdoter
- Inspirerende sitater
- Levende språk

Logos

Logikk, rasjonalitet, bevis, belære

- Struktur (åpning, kropp, konklusjon)
- Referanser til forskning, kilder, o.l.
- Sammenligninger, analogier og metaforer

Etos

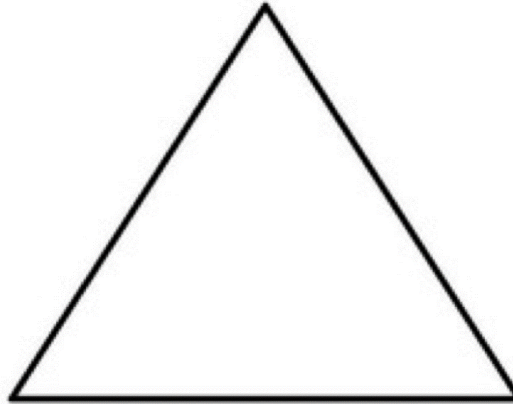
Troverdighet, tillit, behage

- Personlig fremtoning
- Selvtillit i fremførelsen
- Siterer troverdige kilder

Patos

Følelser, verdier, bevege

- Historier og anekdoter
- Inspirerende sitater
- Levende språk



Bruk klarspråk



Klarspråk

Hvorfor og hvordan skrive klart. Metoder, brukertesting.

Skriveråd

Generelle skriveråd, skriveråd for ulike teksttyper



Arbeidsmetodar

Kartlegging, organisering, effektmåling



Kunnskap om klarspråk

Fakta, argumenter, lovkrav, standardisering



En tekst er skrevet i klarspråk når ...



leserne finner det de trenger



forstår det de finner



kan bruke det de finner



til å gjøre det de skal



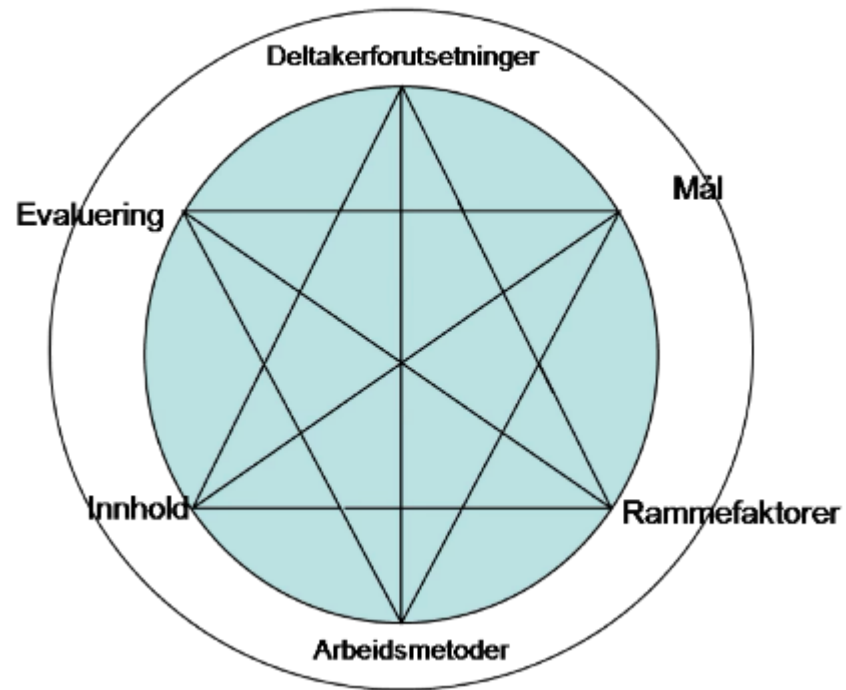
Med andre ord:



Keep
It
Simple &
Stupid

Noen verktøy

Den didaktiske relasjonsmodellen



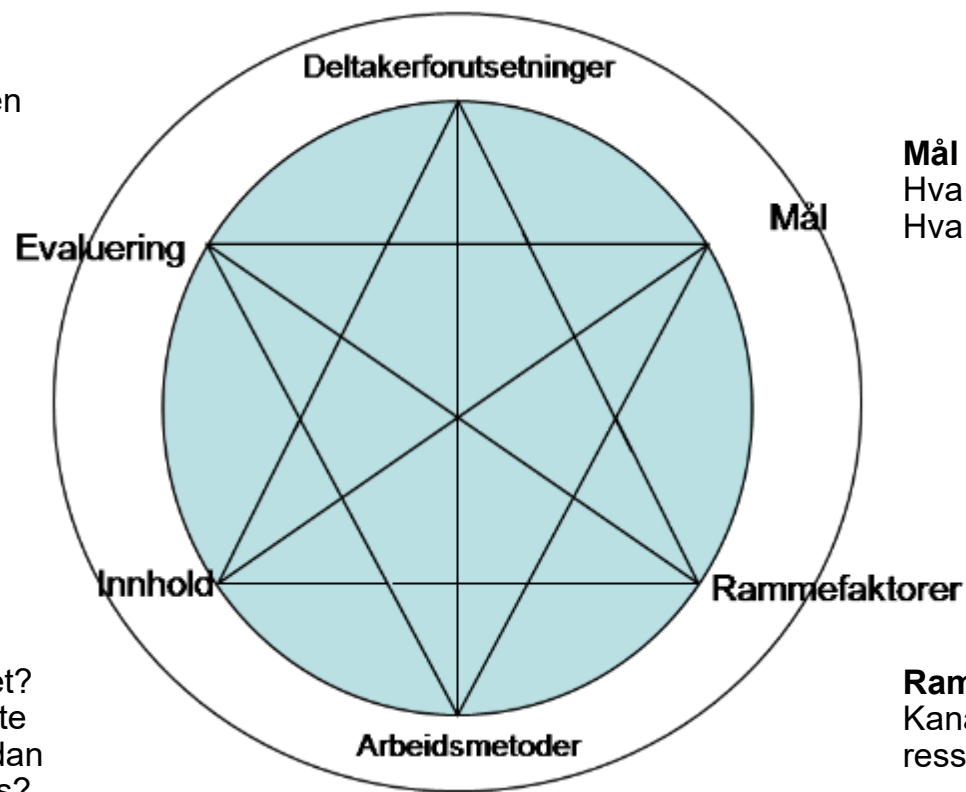
Evaluering

Hva og hvordan
evaluerer vi?
Hvordan har
kommunikasjonen
funget?

Innhold

Hva er budskapet?
Hva er de viktigste
punktene? Hvordan
skal det formidles?

Målgruppe
(Intern/ekstern)



Mål

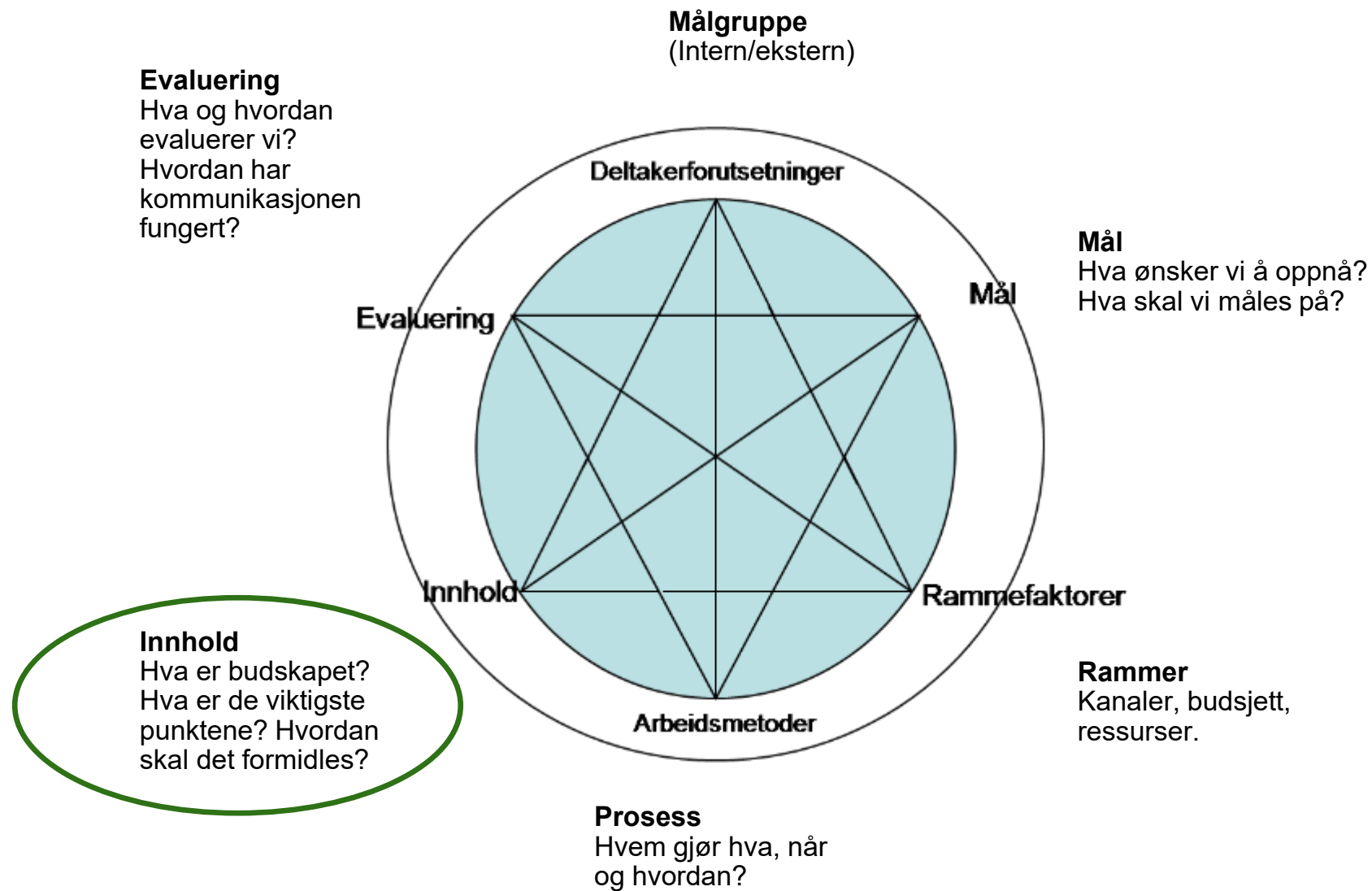
Hva ønsker vi å oppnå?
Hva skal vi måles på?

Rammer

Kanaler, budsjett,
ressurser.

Prosess

Hvem gjør hva, når
og hvordan?





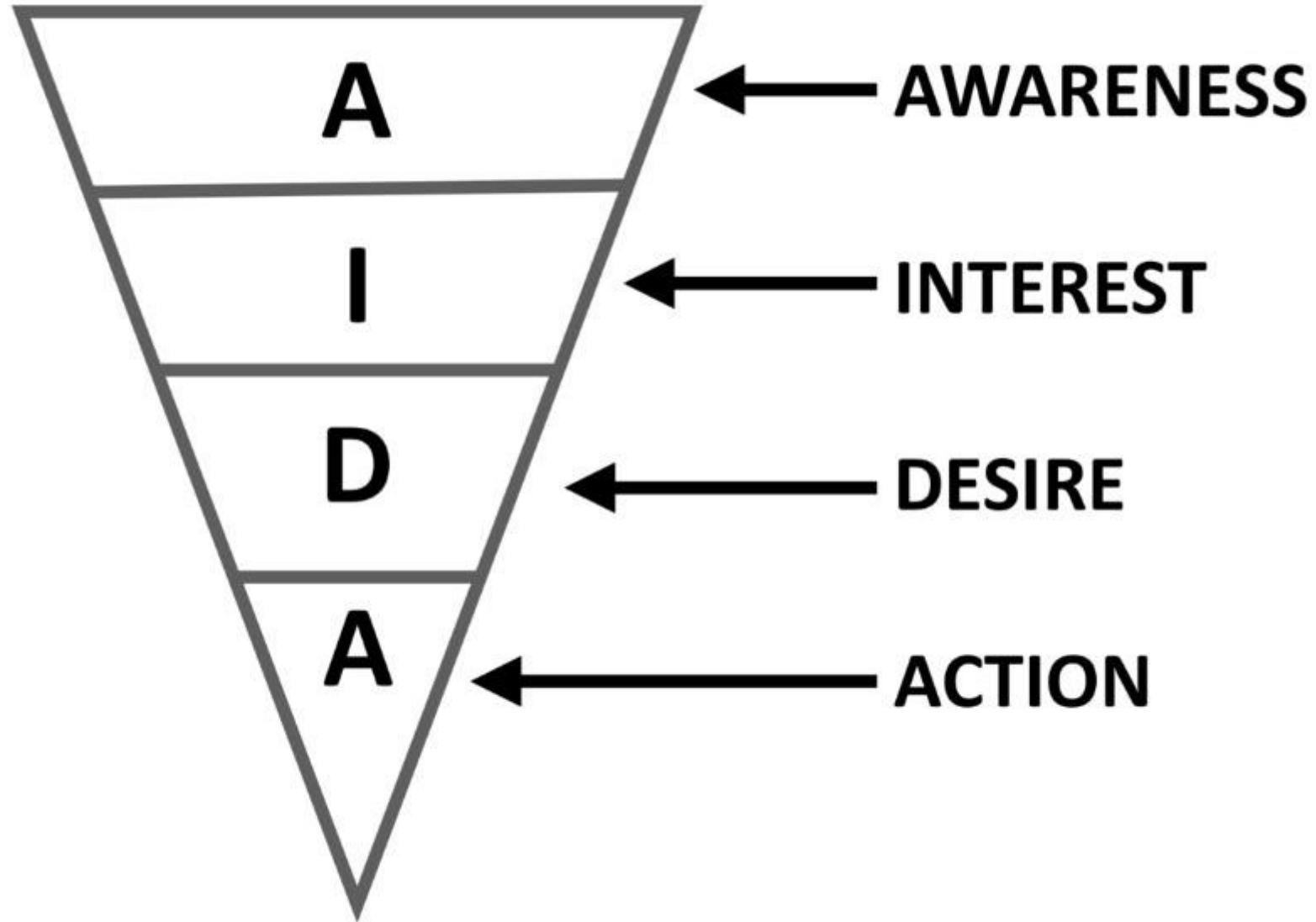
Kraftformelen

En formel i tre akter av Ragnhild Holmås

Gjendikting: Elling Aarflot

Denne teksten skal gjøre at
(**målgruppen**) forstår (**budskapet**),
til at (**den/de gjør som jeg vil**).

Denne teksten skal gjøre at (**seniorer**)
forstår (**at de kan bidra**), til at
(**lokalmiljøet blir bedre for barn og unge**).



overskrift

Overskriften (heading) bør vekke nysgjerrighet og lyst til å lese videre. Bruk gjerne dobbelbunnede utsagn, ordspill eller andre kunstneriske virkemidler - vi mennesker elsker å løse små gåter, gjerne i samspill med en sub-heading.

ingress

Ingressen er den korte teksten som står under overskriften og er sjelden mer enn to-tre setninger lang. Den har til hensikt å oppsummere tekstens innhold slik at leseren får med seg det viktigste, samtidig som den leder leseren inn i resten av teksten.

brødtekst

Brødteksten står for dybden i innholdet og det er ingen fasit på hvor lang eller kort den skal være. Bare tenk på at leseren kan bli utmattet av for mye tekst på en gang – en tommelfingerregel er å ikke la et avsnitt bli lengre enn at du kan lese det høyt på ett utpust.

Bruk gjerne mellomtitler, punktlister og andre virkemidler for å gjøre teksten mer inviterende og leseverdig.

Viktigst av alt:

**Husk at du er et menneske,
og det er alle andre også.**



Senior i Gjøvik
Gjøvik kommune

[Om Senior i Gjøvik](#) [Aktivitetsoversikt](#) 🔍 [Søk](#) ☰ [Meny](#)



Hvordan vil du bo?

Hva vil du fylle tiden din med?

Nyttige tips for en bedre hverdag

Gjøremål du kan kjøpe deg ut av

Takk for meg

Elling Aarflot

Tlf: +47 92 09 13 48

E-post: elling.aarflot@kristiania.no

Slik kommuniserer vi med seniorene i Gjøvik



Siv Lykken og Elin-Marie Slåtsveen
Sykepleier og ergoterapeut
Gjøvik kommune



SAMMEN FOR ET
ALDERSVENNLIG NORGE
2024

Slik kommuniserer vi med seniorene i Gjøvik



GJØVIK KOMMUNE



Småby ved Mjøsa

31 007 innbyggere

6583 innbyggere over 65 år



GJØVIK KOMMUNE

4 budskap vi maser om i ulike kanaler



Tilrettelegg eller
flytt i tide



Delta på en aktivitet
eller møteplass



Delta i frivillig arbeid
eller jobbe litt



Ta i bruk nyttig
teknologi



GJØVIK KOMMUNE

Innbyggere som eksempler til inspirasjon

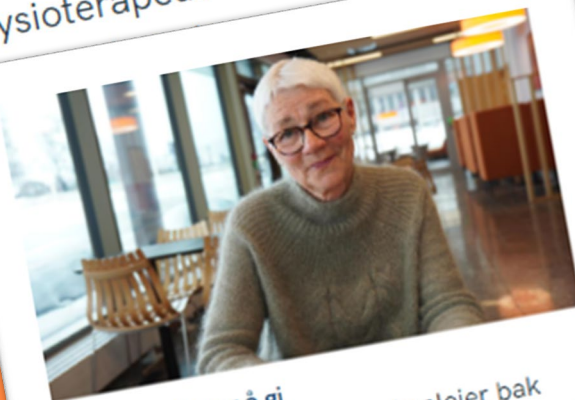


Bygget om for å bli
Gjennom jobben sin som fysioterapeut besøkte Inger utallige huseiere for å tilrettelegging. Da hun bygge om hjemme, hadde



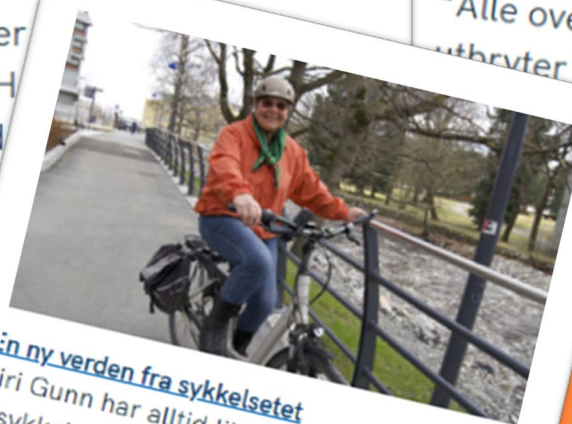
Der ingen spørsmål er dumme

Internettforum er kanskje den beste måten å finne ut hvor det er best å bruke telefonen. Han drar med



Har fortsatt mer å gi

Etter et helt yrkesliv som sykepleier bak seg, kjente Unn på belastningen det begynte å bli. Med det evigvarende tidspresset og den konstante dårlig s...



in 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," sier hun. Med den kan hun enke...



Motbakkene blir mindre når'n er i form!

"Alle over 60 burde jo hatt en elsykkel!" utbrer Knut der vi treffer han langs Mjøsas doningen hans. Med sitt mil legger han ut ...

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

Facebookside

Senior i Gjøvik
Publisert av Karen Aamodt Stampen · 12. november 2023 · 🌐

Når du går av med pensjon er sjansen stor for at du har tid og lyst til å pusse opp hjemme 🏠
Da bør du i samme slengen tenke over om boligen kan gjøres mer tilgjengelig slik at du klarer deg selv også hvis kroppen skulle svikte en dag.
Les om hva som er viktig å tenke på når det gjelder badet 📖



SENIORIGJOVIK.NO
Et bad for framtida - Senior i Gjøvik
Tenk over dette hvis du uansett skal pusse opp badet!

Senior i Gjøvik
Publisert av Karen Aamodt Stampen · 10. oktober 2023 · 🌐

I dag er **Verdensdagen for psykisk helse** og årets tema er "Vi trenger å høre til".
📢 Kampanjen går ut på å gjøre våre møteplasser mer inkluderende og at alle kan være med.
💛 Heldigvis har vi mange møteplasser og aktiviteter for seniorer i Gjøvik (som du finner om på våre nettsider).
Et eksempel kan du bli kjent med i saken under: Terje, John og Håkon som møter seg på kort en gang i uka 📖



SENIORIGJOVIK.NO
Tid for kortspill og tullprat - Senior i Gjøvik
En trenger verken være mange eller gjøre noe avansert for å få i gang en hyggelig møteplas...

Senior i Gjøvik
Publisert av Karen Aamodt Stampen · 30. oktober 2023 · 🌐

Det er viktig å ta godt vare på hørselen og være tidlig ute med å gjøre noe dersom du opplever hørselstap!
Les historien om Randi som har levd med en hørselshemming siden hun var 27 år 📖



SENIORIGJOVIK.NO
Brenner for at du skal høre - Senior i Gjøvik
Det synes ikke utenpå, men Randi har levd med en funksjonshemming siden hun var 27 år. ...

Magasin distribuert i posten



Torsdagsprat med Senior i Gjøvik

Velkommen til Torsdagprat i kaféen
på rådhuset hvor vi tar opp aktuelle
tema for deg over 60.

Fra torsdag 22.februar
OBS! Nytt tidspunkt **klokka 12.30-13.30**



...med oppsummering på SoMe etterpå



Senior i Gjøvik

Publisert av Karen Aamodt Stampen

· 3. oktober kl. 15:48 ·

Det var mange som ville lære om å unngå svindel på Torsdagsprat med Fredrik Lykken fra Økokrim i dag!

Vi lærte at:

- 👁️ Svindlerne bruker stadig mer sofistikerte metoder for å ramme deg.
- 💖 De spiller på sterke følelser som forelskelse og frykt for at du skal bli lurt.... Se mer



Senior i Gjøvik

Publisert av Karen Aamodt Stampen

· 12. september ·

Ordfører Anne stod for åpningen av sesongens Torsdagsprat 🥳
Hun delte betraktninger rundt hvordan vi kan få et aldersvennlig Gjøvik, og løftet frem behovet for planlegging og involvering på tvers for at vi skal kunne møte demografiutfordringene vi står ovenfor.
Det kommer til å fordre at vi som samfunn blir mer aldersvennlig. Alt fra arbeidsliv til nærmiljø. Og at vi alle må å være medmennesker, og bidra der vi kan. 🙌... Se mer



Annen spredning

- ▶ **Flyers;** kaféer, bibliotek, frisører, legekantor
- ▶ **Informasjonsskjermer;** legekantor, Rådhus
- ▶ **Reklamefilmer**
- ▶ **Aktivitetshefte**
- ▶ **Aktiv bruk av reportasjer i lokalavis**
- ▶ **Skriv til hjemmetjenesten**



**Er du senior eller
kjenner noen som er det?**

Takk for oss!

Friskliv Senior

frisklivsenior@gjovik.kommune.no

www.seniorigjovik.no



GJØVIK KOMMUNE



Siv Lykken
Sykepleier



Elin – Marie Slåtsveen
Ergoterapeut



Karen Aamodt Stampen
Prosjektleder kommunikasjon (slutter nov. 2024)

Det grå gullet – uutnytta markedsmuligheter



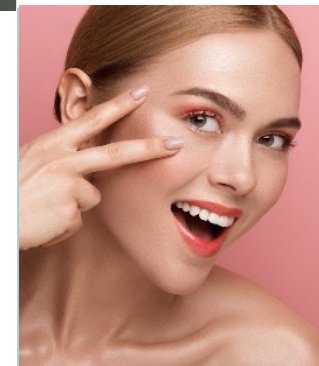
Anne-Cecilie Kaltenborn
Adm.dir. NHO Service og Handel



SAMMEN FOR ET
ALDERSVENNLIG NORGE
2024



NHO
Service og Handel



Det grå gullet

Næringslivet og det aldersvennlige samfunn

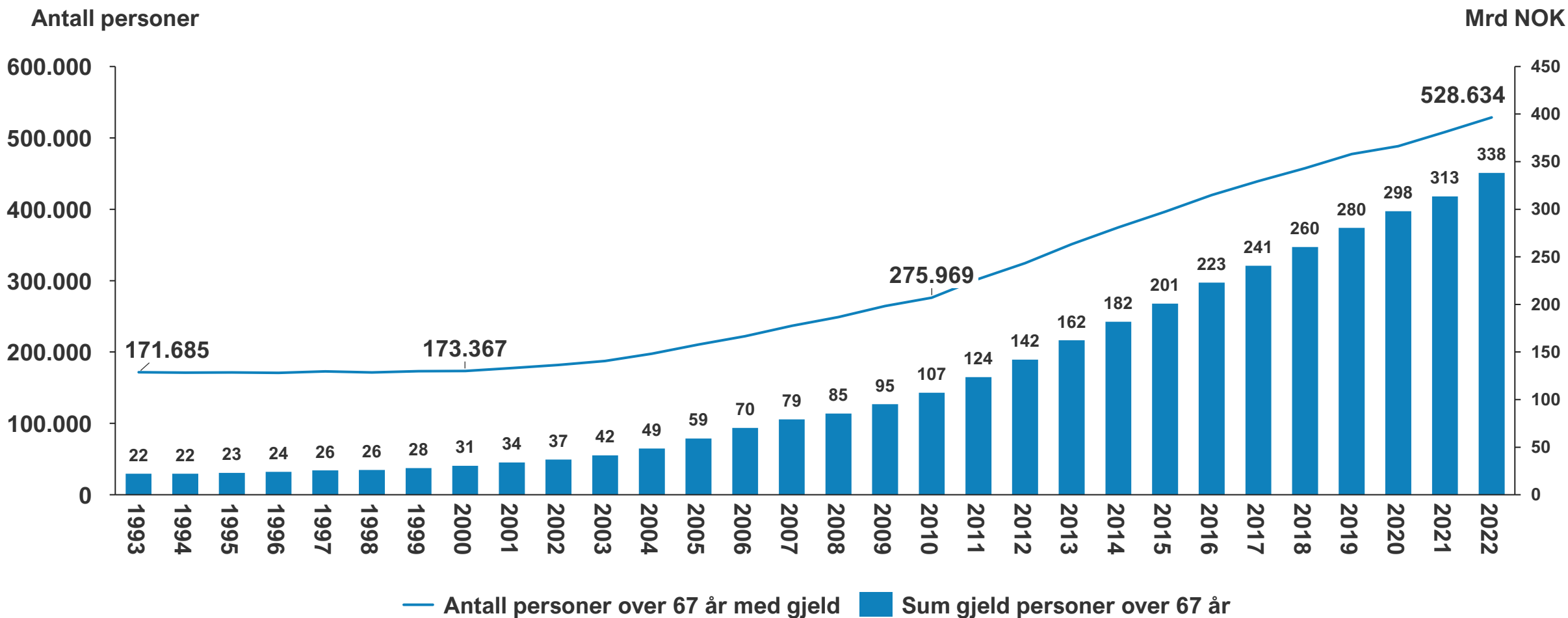
Anne Cecilie Kaltenborn, adm dir NHO Service og Handel
5. nov 2024



DJ Sumirock - 83 år

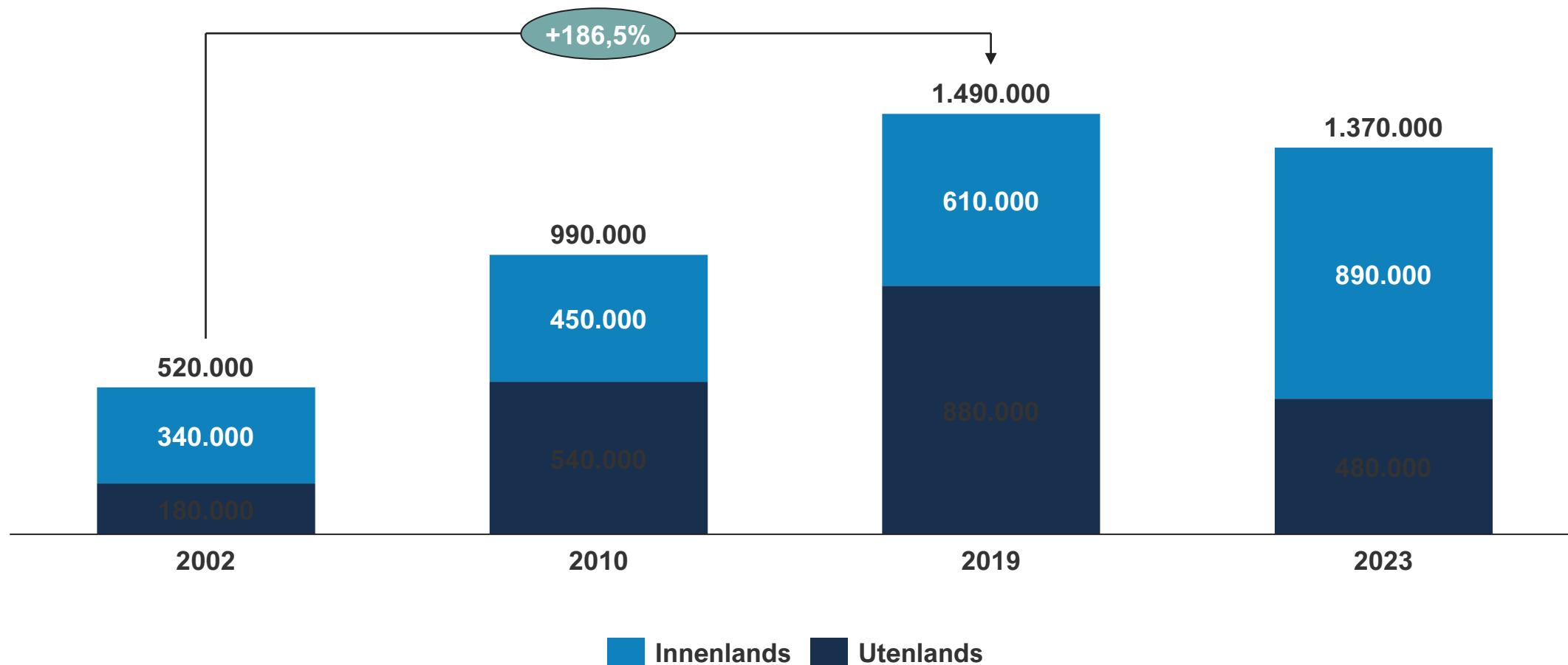
De eldste har aldri har hatt større gjeld og ønsker i større grad å bruke penger enn tidligere

Antall personer over 67 år med gjeld og samlet gjeld i mrd NOK for personer over 67 år

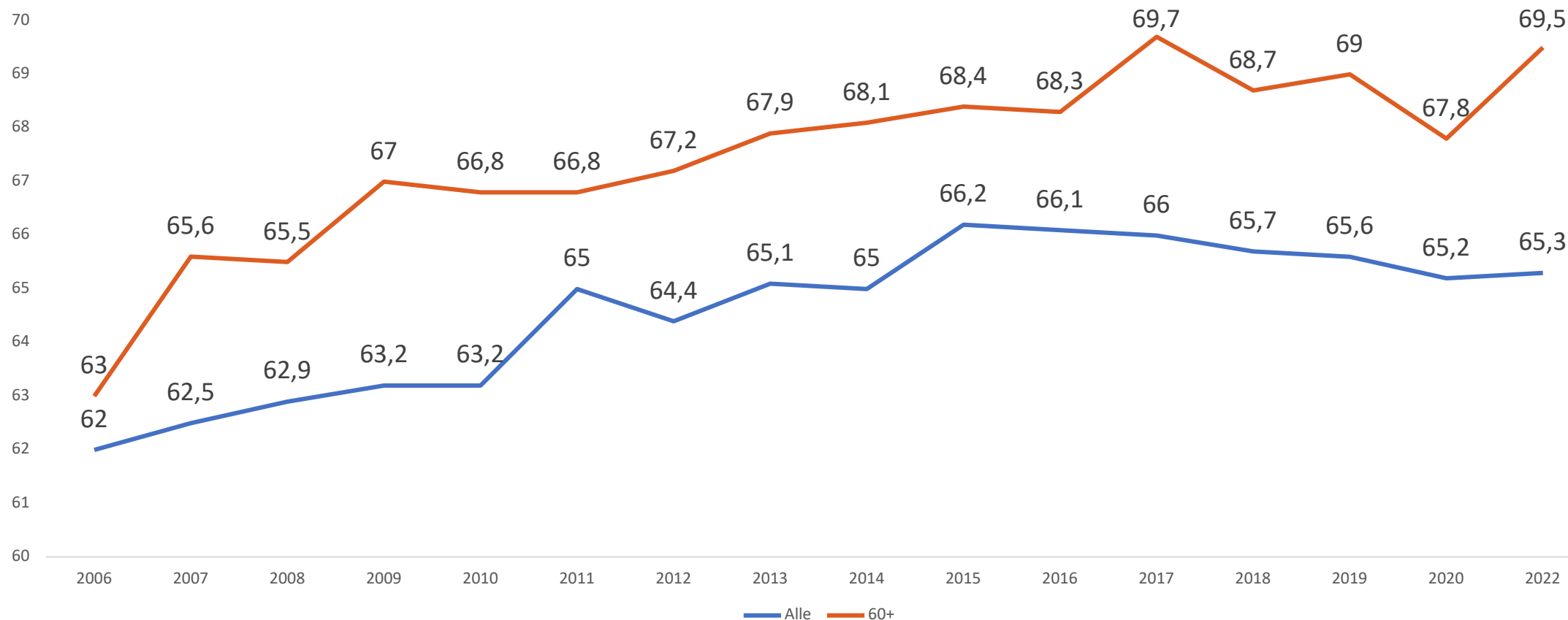


De eldste bruker penger på en annen måte enn tidligere

Antall personer over 65 år på feriereise



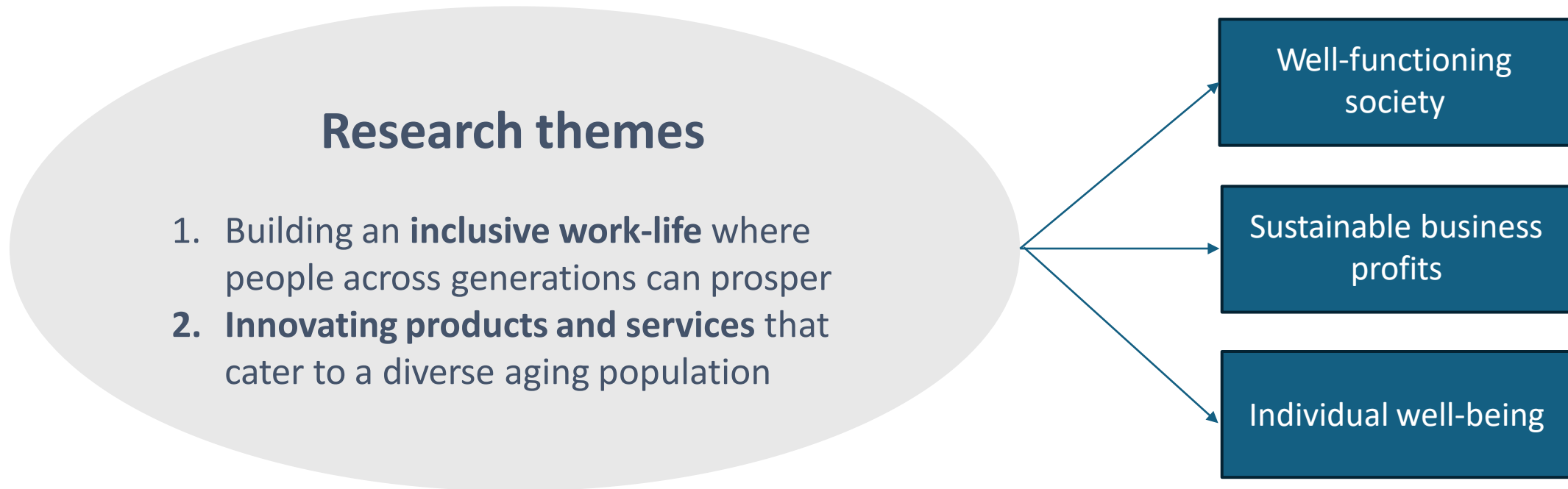
Ved hvilken alder kunne du tenke deg å tre helt ut av arbeidslivet, hvis du selv kunne velge helt fritt?



Gjennomsnittlig ønsket avgangsalder (Norsk seniorpolitisk barometer 2022)



Turning Silver into Gold: A Business Perspective on the Silver Economy



Mapping macro trends and developments over time
Developing future-oriented scenarios

Seniorkino

På seniorkino viser vi et utvalg av nye utgivelser eller tidløse klassikere til rabattert pris. Kaffe er inkludert i prisen. En kulturopplevelse og sosial arena på formiddagen der alle er velkomne. Vi sees på neste visning, uansett alder!

Filmer og kinoprogram for Seniorkino

Følg med her inne for å se kommende seniorkinofilmer. Endringer kan forekomme, og hvis du ikke ser noen filmer her så er ingen visninger lagt ut for salg enda.

Aktuelle filmer for Seniorkino



COLOSSIUM



Velkommen til
Pensjonistuniversitetet
i Oslo

PENSIONIST-
UNIVERSITETET



Eldres medievaner

- 1 Storkonsumenter av nyheter
- 2 Bruker mange kanaler, men ikke så fragmentert som de unge
- 3 76% av de over 60 leser minst én lokalavis på papir eller nett hver dag
- 4 3 av 4 får med seg nyheter på NRK TV
- 5 1 av 3 leser nyheter på Facebook daglig



Tjenester i hjemmet?



Selvaag Plussbolig

- Rettet mot aktive, godt voksne som ønsker *"en ny livsstil, med smak av hotell"*.
- Plussbolig gir tilgang et serviceområde med bemannet resepsjon, kaffebar, gjesterom, treningsrom, møterom, selskapsrom og kjøkken.
- Serviceområdet betjenes av en heltidsansatt nabolagsvert som hjelper med store og små tjenester, fra skjorterens til hundepass. Selvaag viser til at loungen er et samlingspunkt som skaper godt miljø, og et sted å ta kaffe og lese dagens aviser før jobb.

OBOS' veileder for aldersvennlige boliger



Meld. St. 24

(2022–2023)

Melding til Stortinget

Fellesskap og meistring

Bu trygt heime



Departementene

Strategi
Handlingsplan

Vi – de pårørende

Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan



Kommunal- og
distriktsdepartementet

Handling

Handlingsplan for auka
inkludering i eit digitalt samfunn

NOU

Norges offentlige utredninger 2022: 20

Et helhetlig skattesystem



Vi tar oss av små og store jobber

Seniorene er et ideelt selskap som ansetter aktivitetsglade pensjonister til å utføre småjobber. **Har du en jobb til oss, eller ønsker du å bli med på laget?**

[Få hjelp av en Senior](#)[Bli en Senior](#)

Vi er mange som kan mye

Vi gjør det trygt og lett å få utført små og store jobber som ikke krever spesiell fagkompetanse.

Våre ansatte, en pensjonist som



Dagens system fungerer ikke



Kundenes prisforventninger

Våre erfaringer viser at pris er den største utfordringen i markedet.



Renholdsregisteret har liten effekt

4/10 som kjøper rehold kjenner til registeret. Kun 2/10 har faktisk sjekket registeret



Kontroller utføres ikke i private hjem

Det er få kontroller i dette markedet, og risikoen for å bli tatt for kjøp av svart rehnholdsarbeid er tilnærmet null.

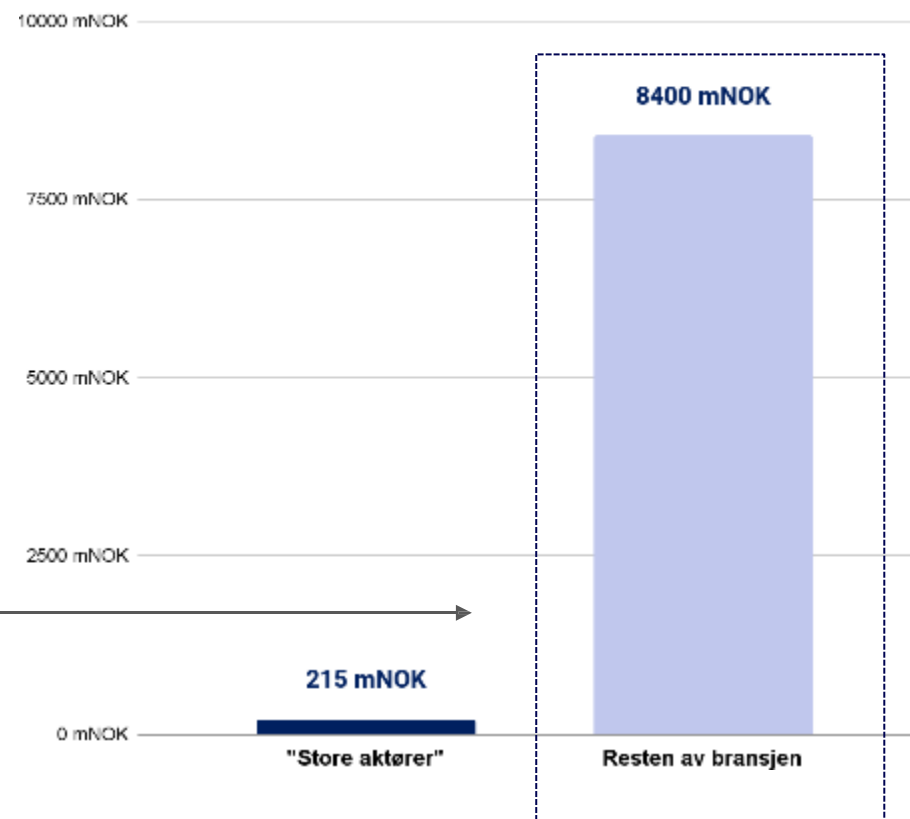
Det potensielle markedet i Norge

Anslag totalt marked

270 000 huster kjøper renhold
2t renhold annenhver uke
 Seriøs **timepris: 599 kr/t**

Potensielt marked
8,4 mrd kr

Markedstørrelse for renhold i private hjem



Freskas utvikling

Positive resultater og utvikling i nabolandene

Negative resultater og utvikling i Norge

Antall ansatte

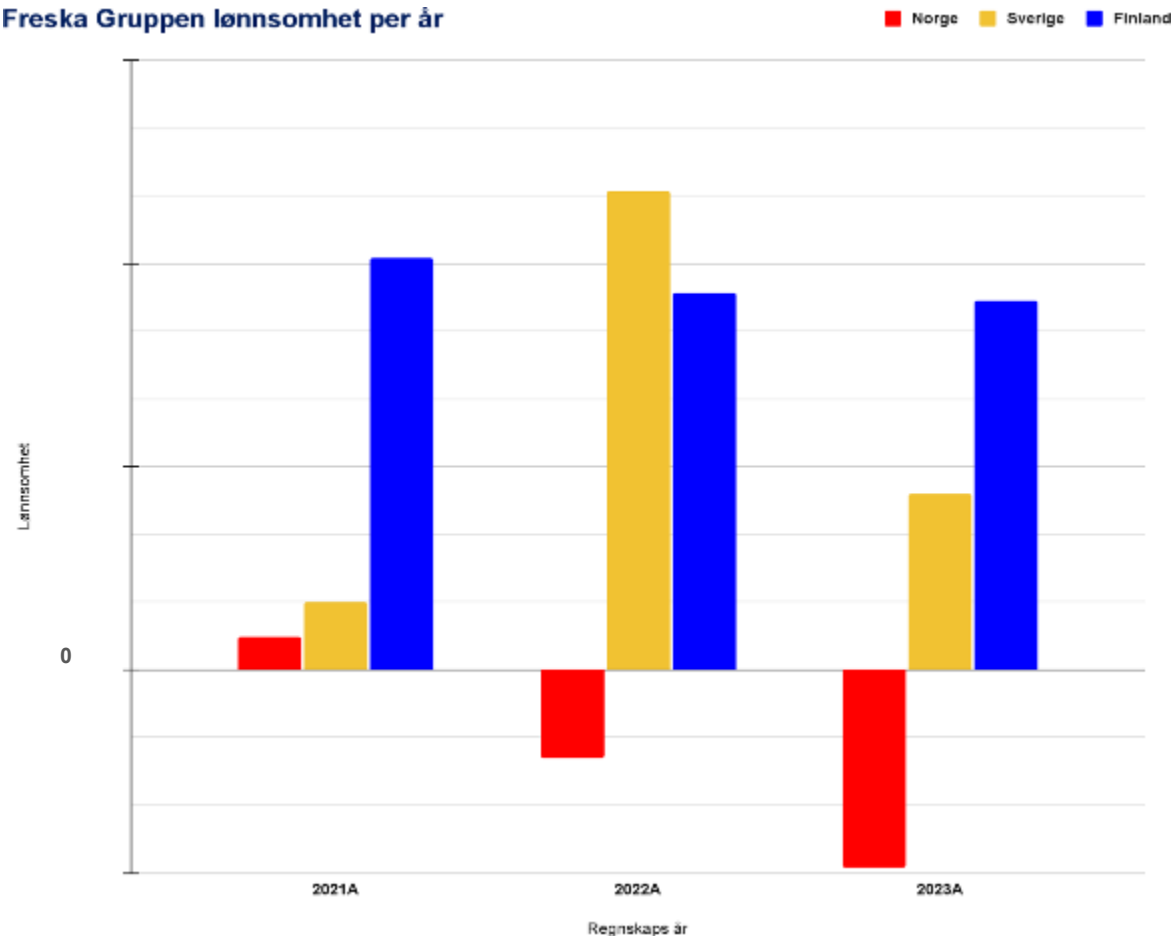
Tilbake på 2020-nivåer i årsverk

Trenden følger omsetning

Etterspørselen er stabil eller øker i Norge

Kundene er ikke villige til å betale høyere priser og **forventer en timepris under 300 kr**, noe som er påvirket av det svarte markedet.

Freska Gruppen lønnsomhet per år



Finland og Sverige har insentivordninger

Svart arbeid i bransjen er minimalt

FINLAND

**Generelle tjenester i
hjemmet, inkl. renovering.**

SVERIGE

**Renhold, enkelt
vedlikehold og småjobber.**

Flere land har lavere skatt på tjenester i hjemmet – i Norge har vi ikke utredet det engang

Debatt | BankID

*Mamma føler seg umyndiggjort og
hjelpeløs. Banken fratok henne BankID.*

En datter

1K

Lytt til saken • 4 minutter



Det er ubehagelig: Har du ingen armer, får du ingen kaker. Ikke lov til å motta hjelp digitalt: skriver en datter. Foto: SthFilm, Shutterstock/NTB



Nye konsepter vil komme



Japan population: One in 10 people now aged 80 or older

19 September 2023

By Kelly Ng, BBC News, Singapore

Share 





Faced with the challenges of an ageing population in western society, the SILVERSUDOE project offers the SME's in the south-west region of Europe support in developing products and services in the seniors market.

FUTURE DEVELOPMENT

The silver economy is coming of age: A look at the growing spending power of seniors

Wolfgang Fengler · Thursday, January 14, 2021

Everyone above the age of 50—like me and the co-editors of this blog—is part of the [broader silver economy](#). In this blog, however, I want to focus on *seniors*, those 65 years old and above.



Wolfgang Fengler

Lead Country Economist, Southern Africa - World Bank

 [wolfgangfengler](#)

Seniors are now significant players in the economy and their role will get even bigger in the 2020s. Since older people tend to have both high incomes compared to younger cohorts (especially in OECD countries, thanks to old-age pensions) and high needs (if only on account of medical and specialized care), they are major consumers. Seniors are also growing rapidly in number: There are currently 750 million seniors in the world, and that figure will cross the 1 billion mark by 2030.

Seniors are now significant players in the economy and their role will get even bigger in the 2020s.



The OMTÄNKSAM mixing bowl has a silicone lid which can also be placed underneath to stop the bowl from slipping – making it great to use with just one hand.



OMTÄNKSAM Jar gripper SR 12

The jar gripper is made of soft, anti-slip silicone and helps you get that tricky lid to pop.



OMTÄNKSAM Shoehorn SR 17

The OMTÄNKSAM shoehorn is extra-long and helps you get your shoes on while standing up. Being made of metal, it's a sturdy support that won't bend.

IKEA sin nye kolleksjon: **OMTÄNKSAM – Laget for å hjelpe**



PERSON

BEDRIFT EIENDOMSFINANSIERING

Bli kunde

Daglig Bruk

Sparing

Lån

Bolig

Personlig økonomi

Kundeservice

[Om oss](#)

[Aktuelt](#)

Søk



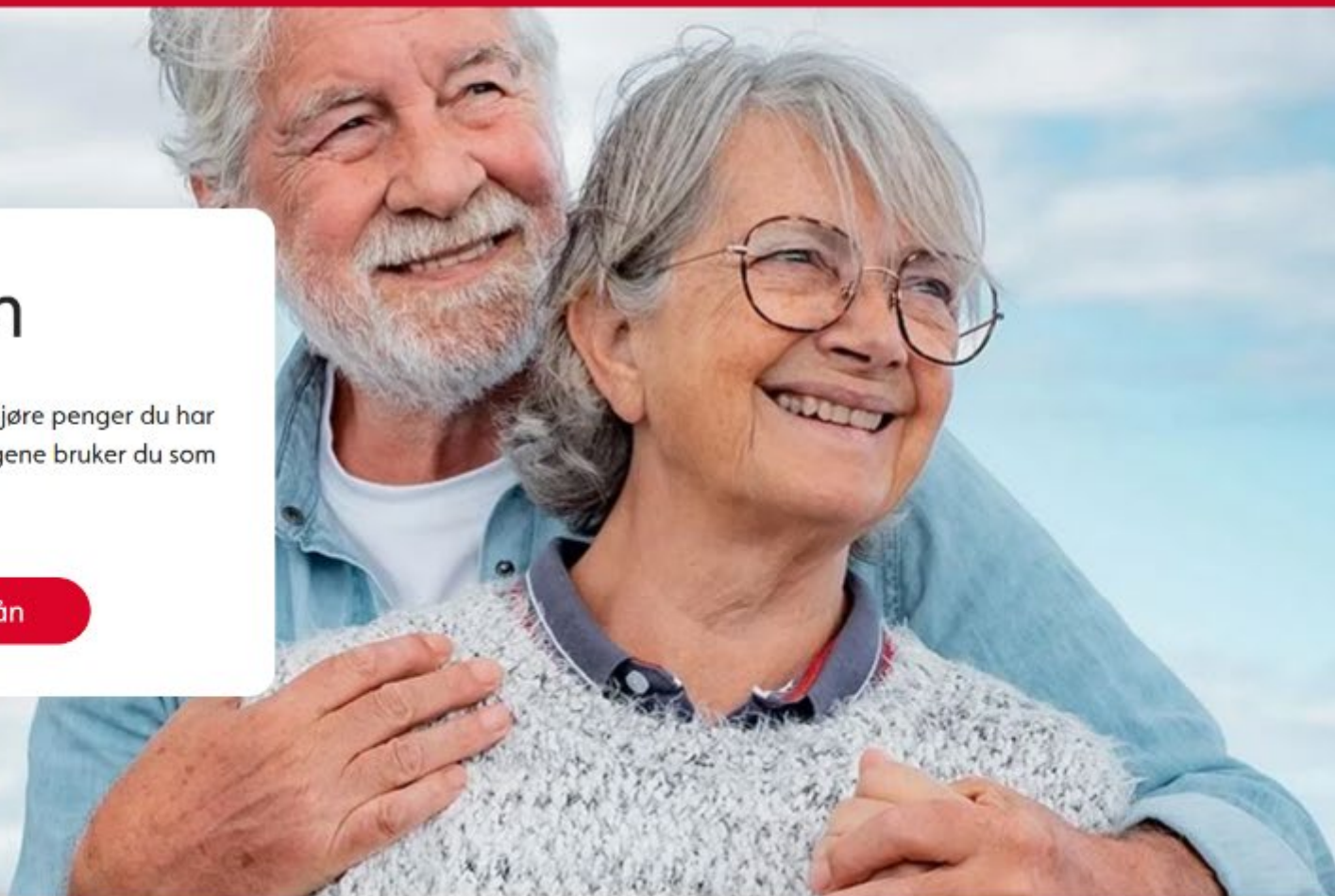
Logg inn nettbank

[Person](#) > [Lån](#) > SeniorLån

SeniorLån

Med SeniorLån kan du som er over 60 år frigjøre penger du har spart opp i boligen gjennom mange år. Pengene bruker du som du selv ønsker.

Be om tilbud på SeniorLån





[Hjem](#) / [Om Pensjonistforbundet](#) / [Medlemsfordeler](#)

Ishavskraft - seniorstrøm

Pensjonistforbundet har fremforhandlet en spesielt god strømvtale som er skreddersydd til våre medlemmer.

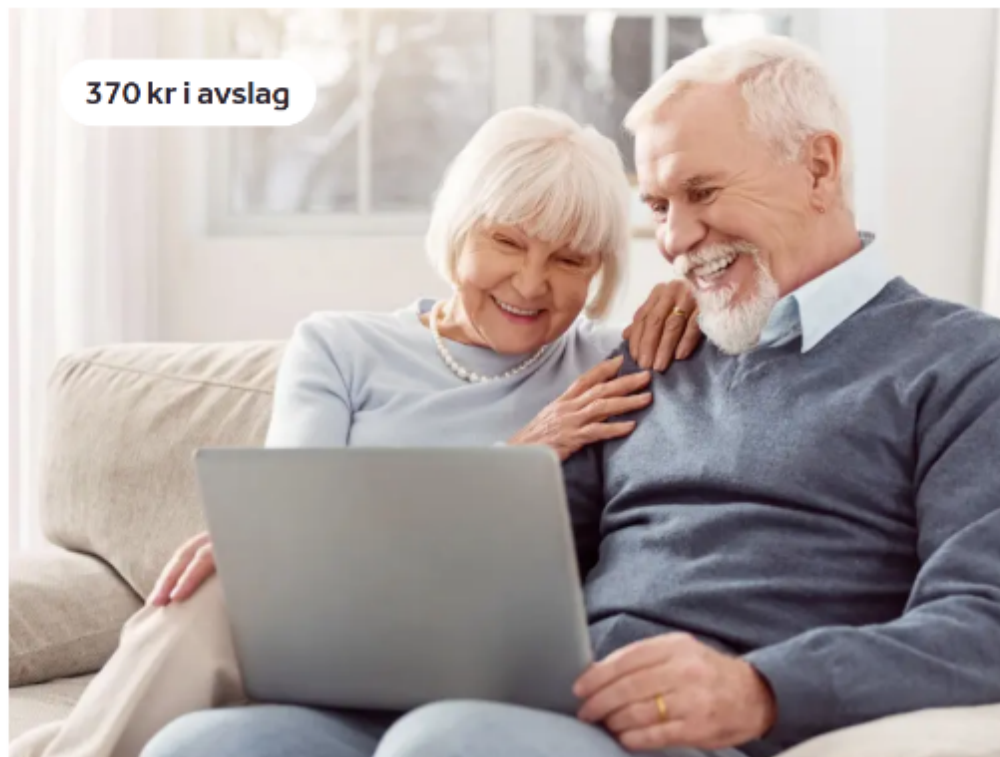
Seniorstrøm

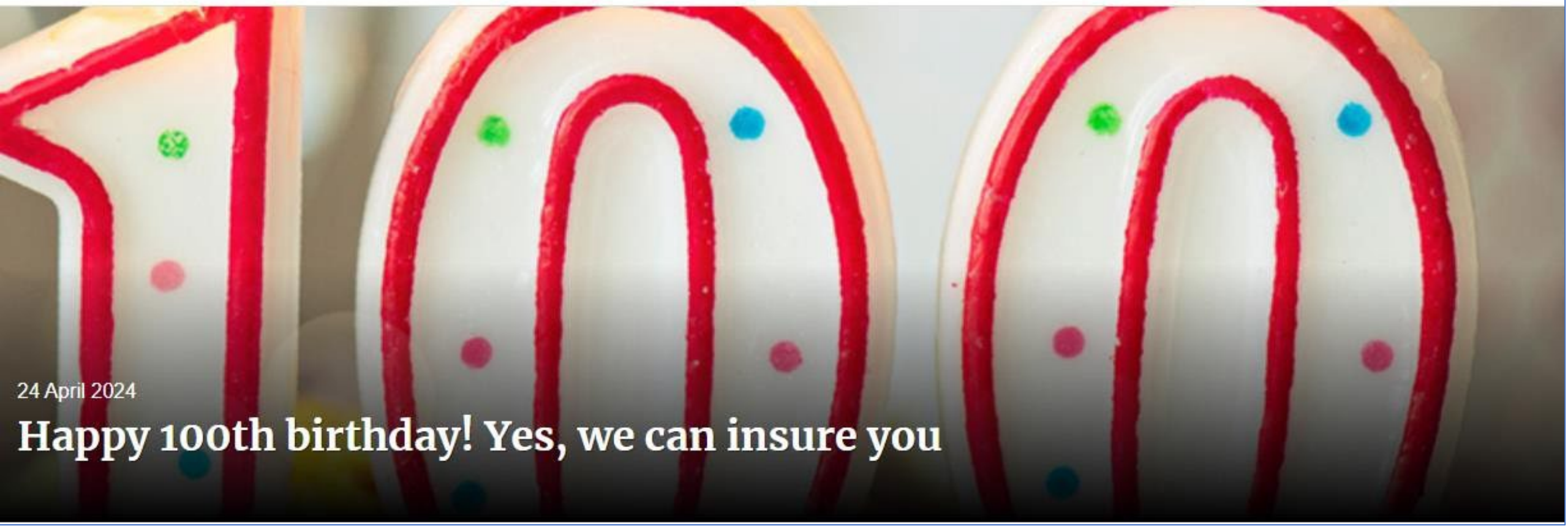
Seniorstrøm er en strømvtale med unike betingelser. Avtalen følger markedsprisen på strøm. Det vil si at du betaler det samme som vi kjøper inn strømmen for, med 7,12 øre i påslag. Det faste månedsbeløpet er på 0 kroner.

Avtalen har 9 måneder bindingstid. Dersom avtalen brytes før bindingstiden er over, blir du belastet med bruddgebyr på 100 kr per gjenværende måned.

I tillegg får du:

- Egen senior kundeservice med kunderådgivere som strekker seg langt for å gjøre





24 April 2024

Happy 100th birthday! Yes, we can insure you

Fra pensjonert banksjef til lærervikar



Tom Roar Nilsen jobber som lærervikar vår medlemsbedrift Pedagogisk Vikarsentral (PVS). Foto: Pedagogisk Vikarsentral

Tom Roar Nilsen er 70 år. Han har vært IT-sjef, banksjef, administrerende direktør og divisjonsdirektør. Nå er han pensjonist og lærervikar.

Nødvendig for nokon bra **for alle**

- Universell utforming for overnattingssteder, restaurant-/serveringssteder
- God lesbarhet på menyer
- Støyreduserende tiltak



"Stille" spisesteder

I denne restauranten får du sjelden det du bestiller

På Restaurant of Mistaken Orders i Japan har alle servitørene demens.

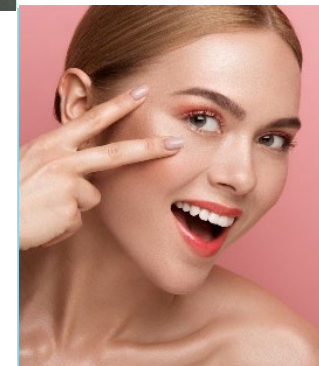


«Leveringsgrad»
60%

Kundetilfredshet
99%



NHO
Service og Handel



Planlegge litt- kampanjen



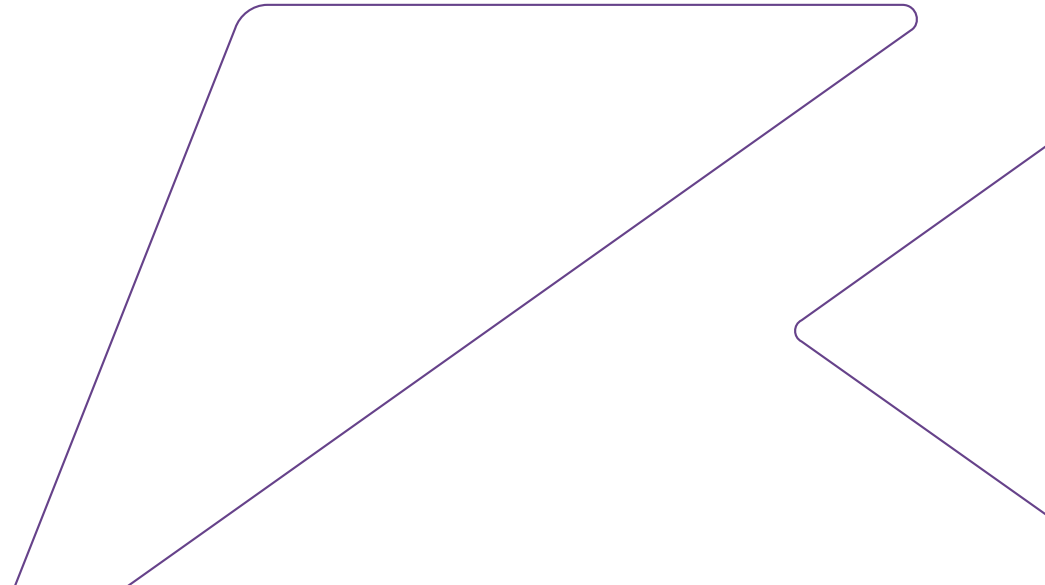
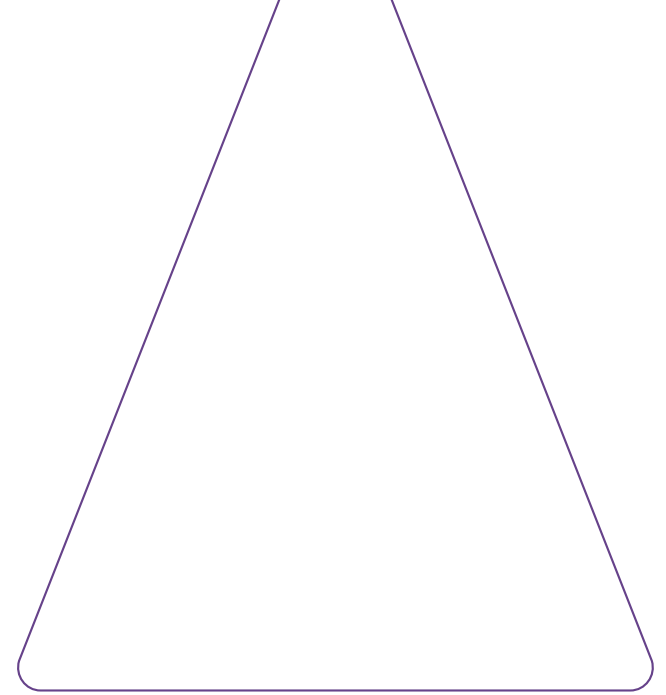
Tina Kjensli Dyrseth
Kommunikasjonsrådgiver
Senteret for et aldersvennlig Norge



SAMMEN FOR ET
ALDERSVENNLIG NORGE
2024

Planlegge litt-kampanjen

Tina Kjensli Dyrseth
Kommunikasjonsrådgiver
Senteret for et aldersvennlig Norge



Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av det du trives med i dag.

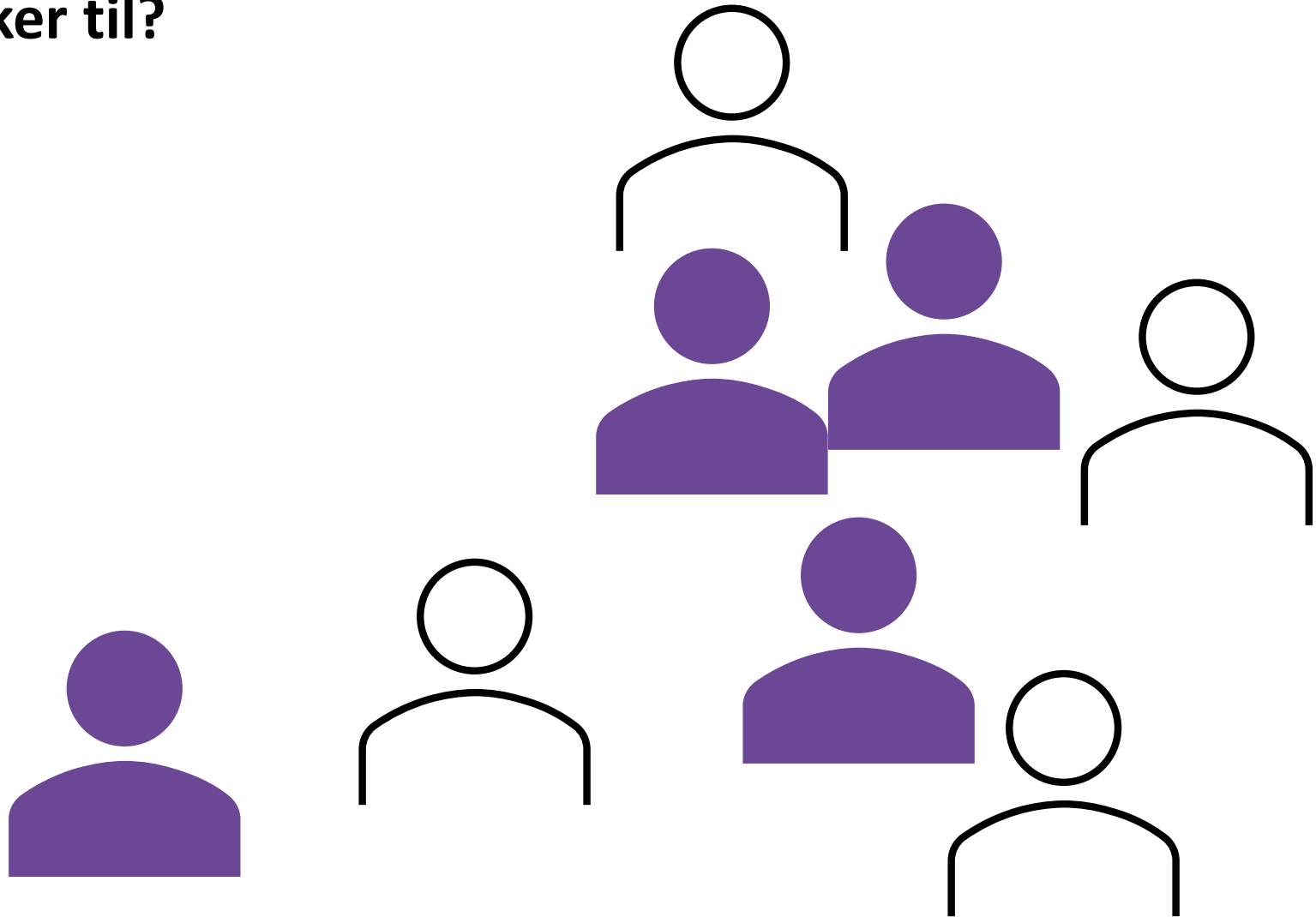
Du må bare planlegge litt.

SCROLL NEDOVER



Hvem er det vi snakker til?

Befolkningen 55+



A photograph of an older couple. The man, on the left, has grey hair and wears glasses and a green jacket. He is kissing the woman on the cheek. The woman, on the right, has grey hair and is smiling. The background is a blurred outdoor setting.

SLIK TROR VI ALDERDOMMEN BLIR

Drømmescenarioet er en aktiv pensjonisttilværelse med reiser og tid til eventuelle barn og barnebarn.

Vi ønsker å være selvstendige, friske og raske, og bo lengst mulig hjemme.

Vi vil være sosiale med venner, og endelig få tid til å gjøre det vi har lyst til.

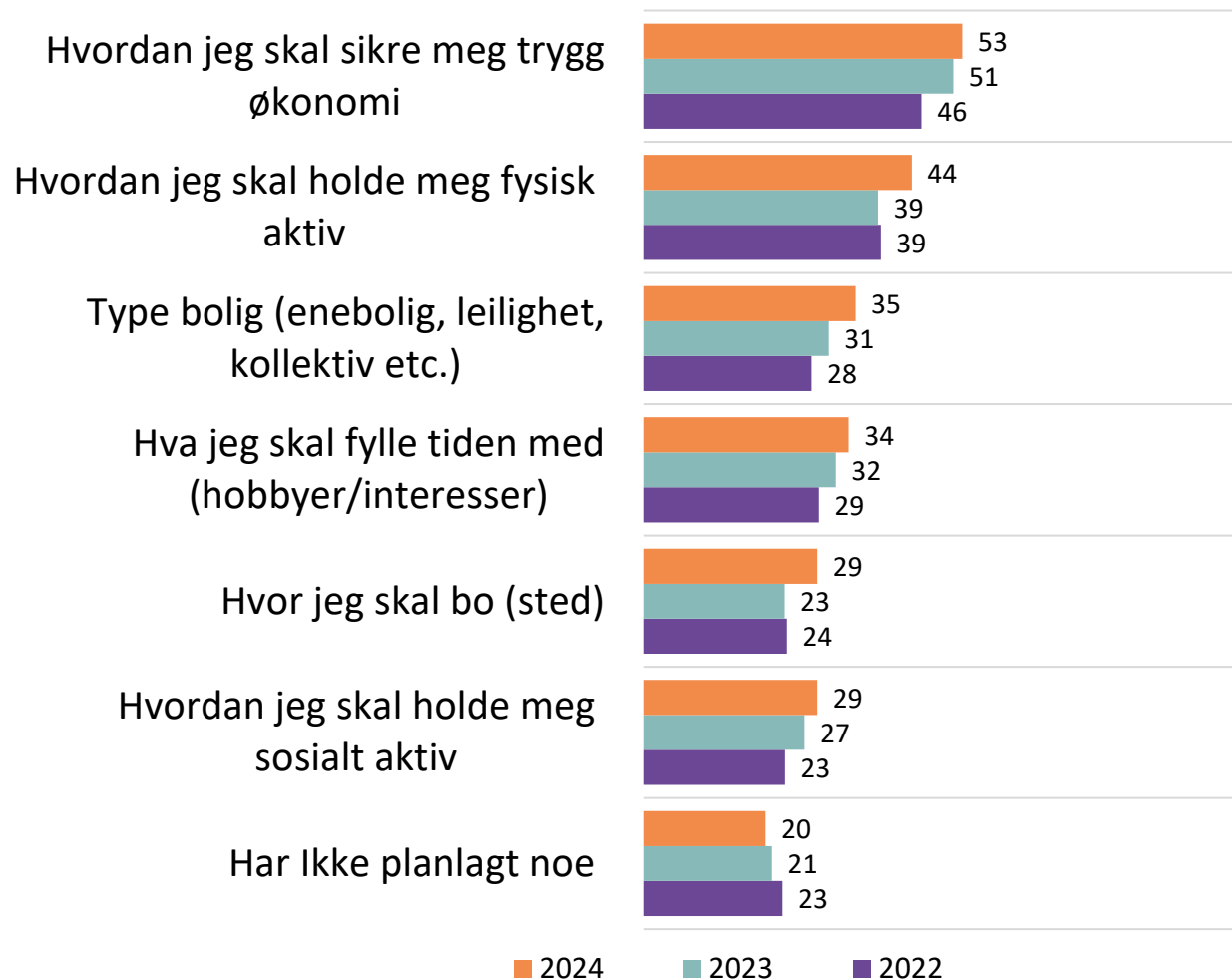
planleggelitt.no/slik-tror-vi-alderdommen-blir/

Vi planlegger!

53 % har planlagt eller gjort deg noen tanker om hvordan de skal sikre seg en trygg økonomi

44 % har gjort seg noen taker om hvordan de skal holde seg fysisk aktive

35 % har en plan eller en tanke om de vil bo i enebolig, leilighet, kollektiv eller lignende



Hva er viktig for deg i årene
som kommer for at du skal
ha et godt liv hele livet?



Et godt liv utenfor og innenfor de veggene som du velger å kalle hjemme



HVORDAN VIL JEG BO?

Vi ønsker å bo hjemme så lenge vi kan.
Da er det lurt å tenke over hva som blir viktig
for deg i årene som kommer. For noen kan det
være å gjøre tilpasninger der du bor i dag.
For andre kan et helt nytt hjem
være en bedre løsning.



HVOR VIL JEG BO?

Vi tenker ofte på et hjem som fire vegger.
Men det handler like mye om hvor du har blitt
vant til å leve. Hvem som er dine naboer, venner
eller andre du omgås og hva du har av tilbud i
nærheten. Kort sagt; hva er viktig for å trives
i hverdagen din?

Hvordan vil jeg føle meg, hvem vil jeg omgås og hva skal jeg fylle tide min med?



HVEM VIL JEG OMGÅS?

Et godt liv handler mye om å ha folk rundt seg, bli sett og å ha noen å støtte seg til i livets oppturer og nedturer. Noen trenger mange, andre trenger få – men alle trenger noen, og du skal også ha tid til deg selv.



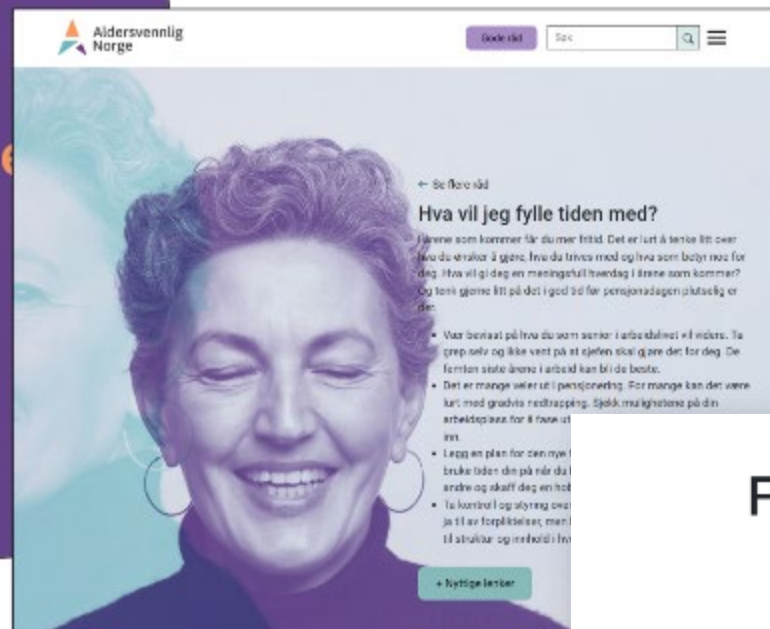
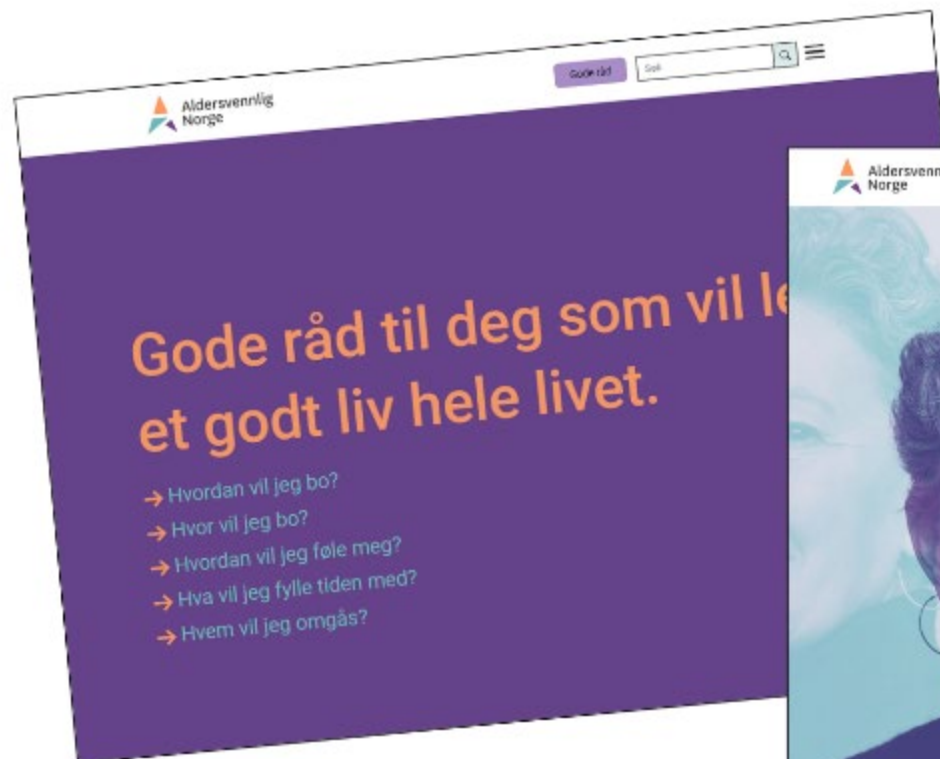
HVORDAN VIL JEG FØLE MEG?

Gode rutiner i hverdagen er et bra utgangspunkt for et godt liv hele livet. Når du får mer tid til overs og ikke skal på jobb hver dag, er det kanskje en god idé å ikke leve som om det er lørdag hele uken.



HVA VIL JEG FYLLE TIDEN MIN MED?

I årene som kommer får du mer fritid. Det er lurt å tenke litt over hva du ønsker å gjøre, hva du trives med og hva som betyr noe for deg – gjerne i god tid før pensjonsdagen plutselig er der.



Få oversikt over økonomien

Wenche finner ut av pluser og minuser.





«Minnene forsvinner aldri, men man må regne med at det er en tilvenningsprosess»

Marit



«Å være ute og bevege meg gjør meg glad. Om jeg er litt sliten og lei før jeg går ut, er jeg alltid fornøyd når jeg kommer inn igjen»

Gro

Kanaler

Senteret for et aldersvennlig Norge
Sponsa ·

Vi skal være pensjonister nesten en tredjedel av livet vårt. Hvordan vil du ha det i årene som kommer? [...See more](#)

Senteret for et aldersvennlig Norge
Sponsa ·

Med noen justeringer kan Liv og Terje bo hjemme så lenge de vil 🌱



planleggelitt.no
Er hjemmet ditt klart for årene som kommer? [Finn ut meir](#)

Senteret for et aldersvennlig Norge
Sponsa ·

...leg selv disse spørsmålene sis?



[Finn ut meir](#)



Gode råd
til deg som vil
leve et godt liv
hele livet.

Vi ønsker å bo hjemme så lenge vi kan. Kan du bo slik du bor i dag, eller må du gjøre noen endringer i boligen din? Kanskje vil du vurdere å flytte? Husk, et hjem består av mer enn fire vegger. Det er nabolaget med familie og venner i nærheten. Det er ulike tilbud og aktiviteter, og det er nærhet til natur eller byliv.

- Kan du gjøre tilpasninger i boligen din, eller er et nytt hjem en bedre løsning?
- Har du parkering i nærheten hvis du har behov for bil?
- Hvor sterkt knyttet er du til stedet du bor og relasjonene du har der?
- Er det kort eller lang vei til ulike tjenester, servicebud eller offentlig transport?

Tenk litt over hva du bør bli viktig for deg i årene som kommer. På [planleggelitt.no](#) finner du gode råd og mye inspirasjon.

 Aldersvennlig Norge

[planleggelitt.no](#)

Vil oppfordre andre: - Plukk søpla du ser!



Faksimile Ringsaker avis

Last ned kampanjemateriell fra planleggelitt.no



[Planlggelitt.no/login](https://planlggelitt.no/login)



Nasjonal konferanse:

SAMMEN FOR ET ALDERSVENNNLIG NORGE 2024