



Nasjonal konferanse:

SAMMEN FOR ET ALDERSVENNNLIG NORGE 2025

**Samhandling mellom
kommunale avdelinger,
innbyggere og frivillige
organisasjoner gir
helsefremmende og
aldersvennlige
lokalsamfunn**



Sigrid Nedkvitne
Gründer Friskus



Jeanette Walsvik
Kultursjef
Høyanger kommune



Fole kjekt å være digital og sosial!



Trygg informasjon

- Beredskapsmelding
- Nyheter



Ressursmobilisering

- Bidra som frivillig
- Oppgavedeling



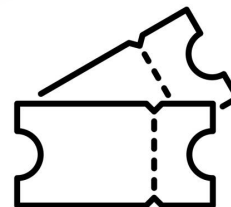
Hva skjer?

- Kultur
- Fritid
- Kurs



Fritidskonto

- Penger
- Billetter
- Utstyr



Samhandling for bærekraftige og helsefremmende lokalsamfunn





AKTIVITETER OG FRIVILLIGE OPPDRAG - NÆR DEG

Søk på arrangementer, frivillige oppdrag og arrangører



I morgen

Til helgen

Skjul faste

Gratis

Frivillig Oppdrag

Vis
Listevissning



Integrasjon

Passer for

Hva

Når

Nær deg

Høyanger

Gratis

FRISKLVSSENTRALEN
HØYANGER

21 Okt. 2025 - 31 Des. 2025

(man, tir, ons, tor, fre, lør, søn)

07:00 - 21:00 • 72 Aktiviteter

Frivillige treningskontaktar

Ungdom

Familie

Voksen

Senior

Frisklivssentralen Høyanger

Gratis



21 Okt. 2025 - 10 Apr. 2026

(man, tir, ons, tor, fre)

08:00 - 15:00 • 124 Aktiviteter

Sosiale trivselstiltak for eldre

Passer Alle

Høyanger Frivilligsentral

Gratis



21 Okt. 2025 - 10 Juni 2026

(man, tir, ons, tor, fre, lør, søn)

09:00 - 21:00 • 233 Aktiviteter

Frivillig

Familie

Høyanger Frivilligsentral

Gratis

FRISKLVSSENTRALEN
HØYANGER

21 Okt. 2025 - 16 Des. 2025

(tir)

10:00 - 11:30 • 9 Aktiviteter

Høyanger: Krafttak for menn

Gratis

FRISKLVSSENTRALEN
HØYANGER

21 Okt. 2025 - 16 Des. 2025

(tir)

11:00 - 11:20 • 9 Aktiviteter

Høyanger: Trim på Dagsenteret

Gratis



21 Okt. 2025 - 09 Des. 2025

Babysang

Opprett

[OM](#)[AKTIVITETER](#)[NYHETER](#)[MEDLEMMER](#)[ARRANGØRINNSTALLINGER](#)

Høyanger sjukeheim har tilbod om langtidsplass, korttidsplass og avlastning.

- Langtidsplass for demente er eit døgnkontinuerleg butilbod for personar med demensdiagnose som ikkje kan bu i eigen bustad. Personalet har spesiell kompetanse om behandling og pleie av personar med demens.

- Langtidsplass er butilbod for deg som ikkje kan bu i eigen bustad og som har behov for pleie og omsorg heile døgnet.

- Korttidsplass er til deg som treng eit kort opphald i sjukeheim

- Rehabiliteringsplass er til deg som på grunn av sjukdom eller skade treng trening. Personalet har spesialkompetanse innan rehabilitering.

[+ Inviter](#)[Kontakt medlemmer](#)

Kopier lenke for å dele til Facebook-grupper

Praktisk informasjon



Adresse:
Storgata 8, 6993 Høyanger, Norge

E-post
oddny.marie.sorestrand@hoyanger.kommune.no

Mobilnummer
57711638

Kontaktperson:
Oddny Marie Sørestrand

Internettadresse
hoyanger.kommune.no

Arrangement

JULEFEST



Julefest på Snillbu seniorsenter!

OM

DISKUTER

DELTAKERE

REGISTRER OPPMØTE



Arrangeres av:

Seniorsenter Snillbu

Kjære alle sammen,

Vi ønsker dere hjertelig velkommen til årets julefest på Snillbu seniorsenter – en varm og hyggelig ettermiddag fylt med latter, musikk og ekte julestemning!

 Dato: Lørdag 14. desember 2025

 Tid: Kl. 15.00–18.00

 Sted: Snillbu seniorsenter

Det blir servert julegrøt, kaker, kaffe og gløgg, og vi får besøk av Snillbu sangkor, som sprer julestemning med vakre julesanger. Kanskje titter også nissen innom med en liten overraskelse! 🎅

 Ta gjerne med en liten gave til pakkeleken (verdi ca. 50 kr) om du ønsker å delta.

Sett av ettermiddagen til god mat, hyggelig prat og førjulskos i godt selskap. Vi gleder oss til å feire julen sammen med dere på Snillbu seniorsenter!

Med vennlig hilsen
Snillbu seniorsenter

Kategori

Sammen

14 Des. 2025

15:00 – 18:00

Praktisk informasjon



Adresse:

Tønsberg, Norge



Kontaktperson:

Friskus Support

Delta

Ta gjerne kontakt om du lurer på noe.

Kontakt

Rediger

Kart



Frivillig Oppdrag

Bli frivillig på sjukeheimen – måltidsvenn

OM

DISKUTER

DELTAKERE



Arrangeres av:

Vossahjelparane

Har du lyst til å gjere ein forskjell i kvardagen til eldre? Som måltidsvenn på sjukeheimen får du vere med og skape hygge rundt måltida.

Oppgåvene dine kan vere å:

- Sitje saman med bebuarar under måltid
- Bidra til ein triveleg samtale
- Gje praktisk hjelp med småting dersom det trengst
- Skape ei roleg og god stemning

Måltida er viktige både for helse og trivsel, og di tid kan gjere at bebuarane opplever fellesskap og glede rundt bordet.

Vi ser etter deg som:

- Har tid og lyst til å vere saman med eldre
- Er imøtekomande og glad i menneske
- Kan bidra med eit smil, ein prat og litt ekstra merksemd

Som frivillig får du rettleiing og oppfølging, og du blir ein verdifull del av kvardagen til bebuarane.

Gjentakende Aktivitet

03 nov. 2025 — 11 mai 2026, 08:00 — 20:00

Foregår på disse dagene — man, tir, ons, tor, fre, lør, søn

Praktisk informasjon



Sted:

Voss sjukeheim

Adresse:

Sjukehusvegen 15, 5704 Voss, Norge



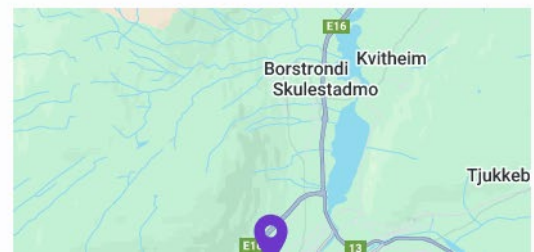
Kontaktperson:

Ann Kristin m vedå

Delta

Rediger

Kart





Søk blant medlemmer

 Tildel sertifikat

 Meldinger

 Eksporter

Navn	E-post	Telefonnummer	Rolle
☐  Friskus Support	friskus@friskus.com	-	Rolle Administrator  
☐  Lise Berg	liseberg@friskus.com	-	Rolle Administrator  
☐  Gry Telokk	grytelokk@friskus.com	4791880822	Rolle Koordinator  
☐  Marie Friskus	marief@friskus.com	-	Rolle Koordinator  
☐  Marthe Haugland	marthe@friskus.com	4747900463	Rolle Koordinator 
☐  Finn Dottno	finndottno@friskus.com	-	Rolle Medlem  
☐  Geir Anger	geiranger@friskus.com	-	Rolle Medlem  

[OM](#)[AKTIVITETER](#)[NYHETER](#)[MEDLEMMER](#)[SKRIV ET INNLEGG](#)

Konsert med KUL sangkoret kantina Høyanger sjukeheim

📌 INNLEGGET BLE FESTET

Flott julekonsert med KUL songkoret i kantina Høyanger sjukeheim. Sjå kor kjekt vi har hatt det i dag.



Kontaktinformasjon

Sigrid

E-post: Sigrid@friskus.com

Telefon: 91 17 55 56

Jeanette

E-post

Jeanette.wolke.friis.walsvik@hoyanger.kommune.no

Telefon: 90 07 61 39



**Et lengre arbeidsliv for flere er
mangfold i praksis**

28. oktober 2025
Olav Eikemo



Først det selvsagte: Arbeidslivet trenger erfarne folk!



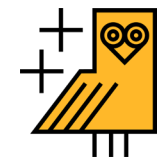
VG Live VGTV VG+ Sport TV-guide Tips oss

"En av de viktigste kildene nå til økt arbeidskraft er at folk over 62 år jobber mer."

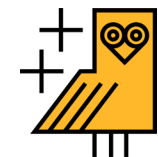
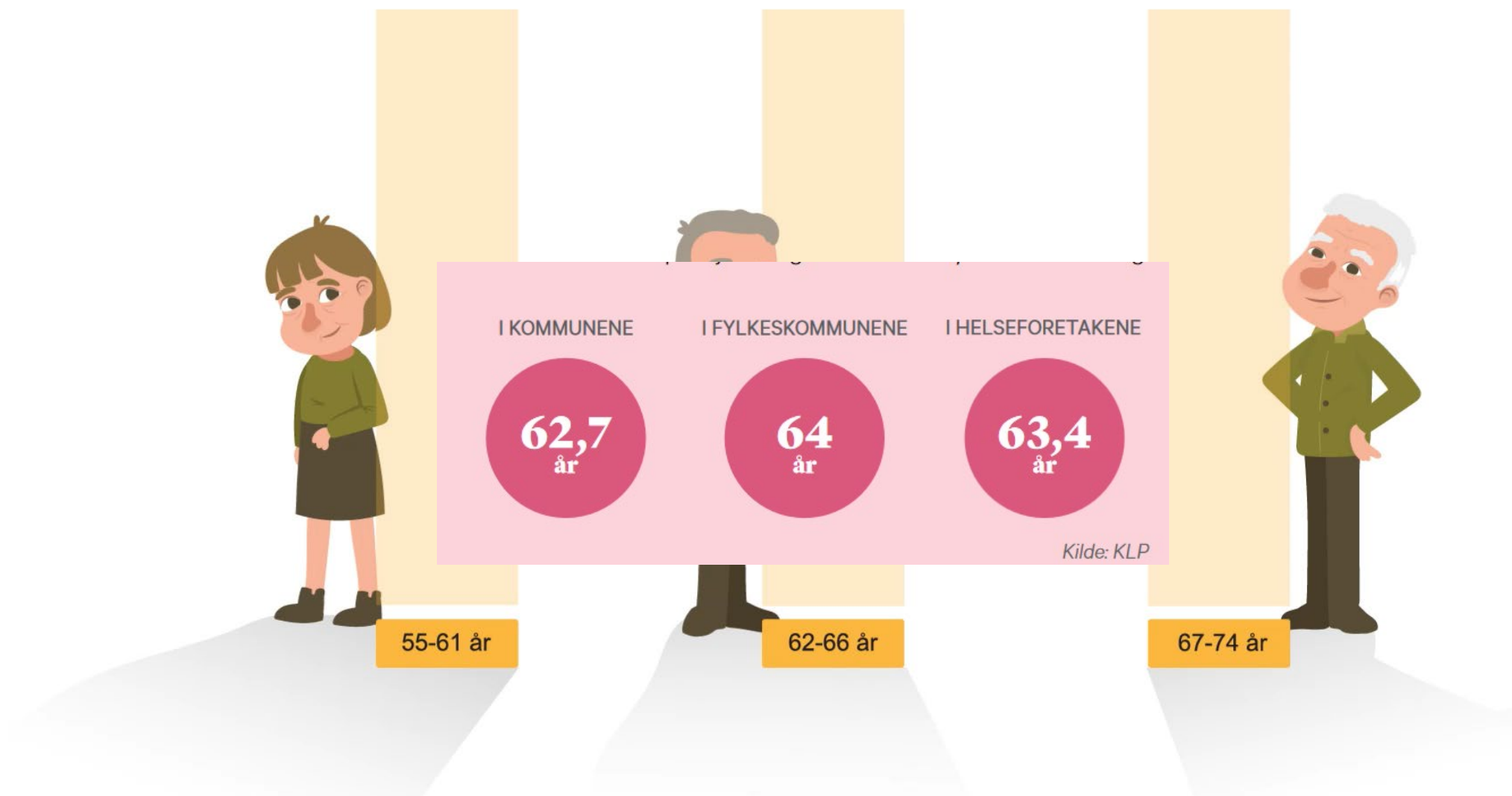
BEKYMRET DUO: Tonje Brenna og svik / VG

Stoltenberg slår alarm: – Det er viktigere enn oljen

- Vi blir flere eldre – også yngre eldre som er både friske og arbeidsføre
- Levealderen øker – da kan også avgangsalderen øke for flere
- Norske virksomheter **mangler titusener ansatte (NAV)**
- Ett års økt gjennomsnittlig avgangsalder = **ca. 45 mrd. i samfunnsøkonomisk gevinst**
- Ett års økt avgangsalder i helsesektoren **gir 7.000-10.000 flere årsverk**



Likevel: Under halvparten av landets 65-åringer er i jobb

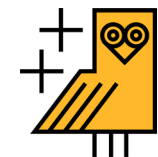


Et lengre arbeidsliv – vi har noen utfordringer

1. 6 av 10 virksomheter mangler en strategi for hvordan beholde og utvikle eldre arbeidstakere
2. Kun 2 av 100 virksomheter regner **alder** som en del av sitt mangfoldbegrep (*Traavik, 2021*)
3. Alder er det vanligste diskrimineringsgrunnlaget (OECD, 2020)
4. «**Mangfoldsledelse**» handler oftest om etnisitet (*Terjesen, 2025*)
5. Eldre arbeidstakere blir «holdt utenfor» når ny teknologi og nye arbeidsmåter blir innført
6. Eldre arbeidstakere blir ikke innkalt på jobbintervju/ blir ikke vurdert som aktuelle kandidater

Arbeidstilsynet felt for diskriminering av arbeidssøker

Arbeidstilsynet må betale 45.000 kroner etter å ha diskriminert en arbeidssøker på grunn av alderen hennes.



Er det myter og stereotypier som styrer?

”Eldre arbeidstakere...

...fortrenger yngre ansatte”

...har lite å bidra med noe nytt”

...har begrenset kapasitet”

...har vanskelig å tilpasse seg”

...er

...er kostbare å sette ”



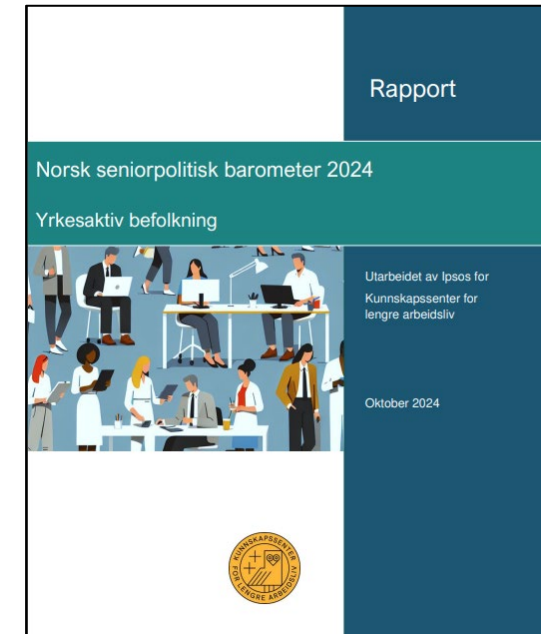
Fortrenger eldre arbeidstakere de yngre i arbeidsmarkedet?

En kunnskapsoppsummering, utført på oppdrag for Senter for seniorpolitikk
April 2022



Arbeidsplassens topp fem for et lengre yrkesliv

1. At arbeidsmiljøet er godt
2. At man har gode arbeidskamerater og kolleger
3. At arbeidet gir økt livskvalitet
4. At arbeidet er interessant
5. Autonomi/ selvbestemmelse

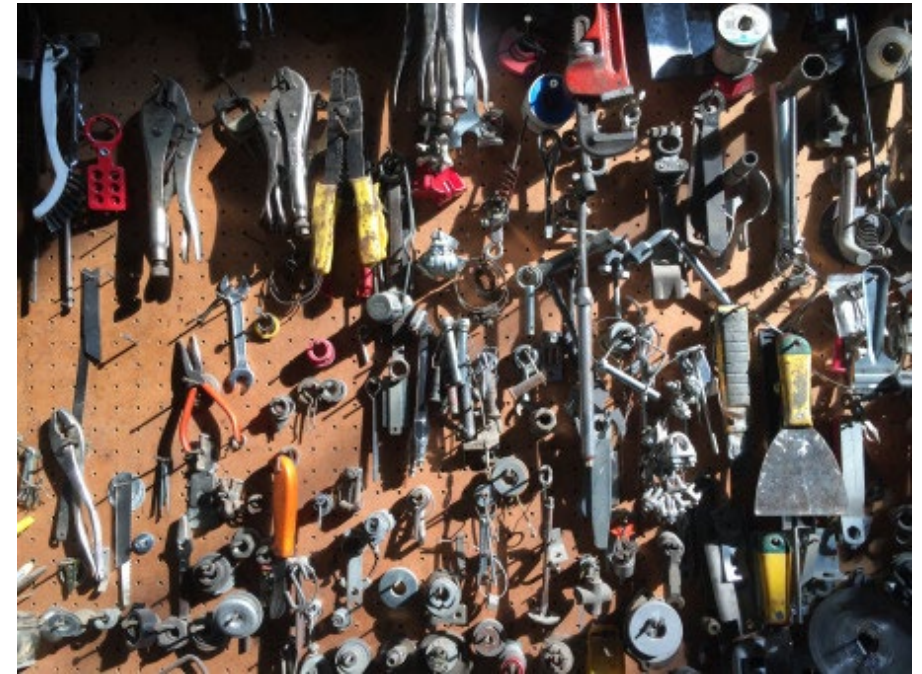


Hvordan får vi dette til i praksis?



Arbeidsplassen har flere verktøy (men ser de kanskje ikke?)
Noen eksempler:

1. **Ledelse** – anerkjennelse og verdsettelse av seniorennes kompetanse og arbeidsinnsats
2. **Seniordialog** mellom leder og medarbeider, og planlegging av de siste årene i arbeidslivet
3. **Kompetanseutvikling**
4. **Fleksibilitet** som redskap og virkemiddel for gode senkarrierer
5. Og der finnes flere redskaper..



1. Ledelse – anerkjenne og verdsette seniorennes kompetanse og arbeidsinnsats

1. Anerkjenne at seniorenne har kompetanse og ressurser som virksomheten trenger – og si det!
2. Medarbeiderorientert, tillitsbasert ledelse og autonomi/ selvbestemmelse for den enkelte (Terjesen, 2025)
3. Inkludere og involvere seniorenne i bedriftens fremtidsplaner
4. Ta beslutninger basert på fakta, og ikke på myter

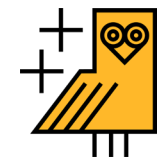


2. Seniordialog og planlegging

1. Manglende ***dialog og kommunikasjon med leder*** om overgangen kan fremskynde beslutning om å pensjonere seg.
2. Manglende ***plan for overgangsfasen*** kan fremskynde beslutning om å pensjonere seg.



Kilde: NOVA, 2023



Jobbe lengre? Mulighetene er mange – potensialet enormt:

1. Vi lever lenger og er friskere lenger
2. Mange vil jobbe lenge og ønsket avgangsalder øker med stigende alder
3. De eldste arbeidstakerne gleder seg mest til å gå på jobben
4. De eldste arbeidstakerne føler at de mestrer arbeidsoppgavene best
5. Arbeidsgiverne er fornøyd med sine eldre ansatte





www.lengrearbeidsliv.no



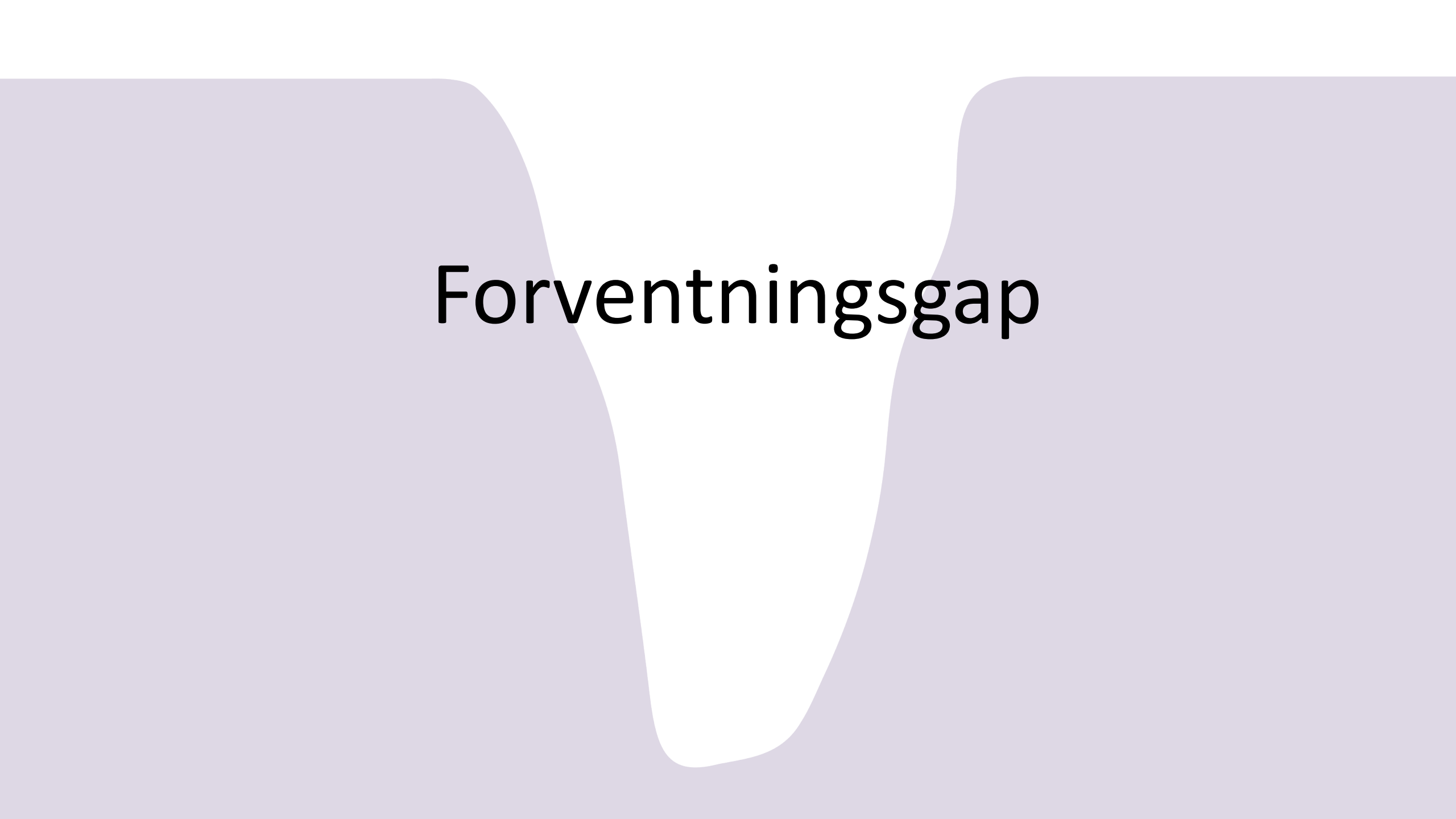
Forventningsgap – avsluttende ord



Nina Myklebust

Fung. leder

Senteret for et aldersvennlig Norge



Forventningsgap



Et aldersvennlig samfunn
er inkluderende, tilgjengelig og
fremmer aktiv aldring

