

## **Referat frå medlemsmøte i Time Pensjonistlag den 13. september 2023.**

Leiar ønskte alle dei 104 vel møtt til nytt medlemsmøte. Møtet vart halde på Sivdamsenteret.

Han orienterte om gratis parkering ved Rådhuset *etter kl. 15.*

Etter det song me Nidelven.

To representanter frå Jæren sparebank orienterte om svindel. Dei fortalde at Digital Legitimasjon er som eit fysisk pass, og må brukast deretter. Slik legitimasjon er strengt personleg og må ikkje delast med andre. Det same gjeld den svarte brikka som vi brukar til å loggar oss inn i m.a. banken.

Bankide kan brukast til å signere digitale dokumenter og til innlogging. Signer aldri eit dokument om du er i tvil. Oppgi aldri kode eller passord til andre.

Svindlarane er profesjonelle. Dei ringer frå kjende og ukjende telefonnummer. Dei ringer ofte om kvelden, og utgir seg for politi, bank eller ansette i Mikrosøft.

Dei brukar også SMS eller e-post. Dei legg ofte ut linkar. Klikk aldri på slike linkar.

Dei sa også litt om Investeringsvindel. Dei gir seg ut for å vera rådgjevarar og vil hjelpa til med å investera.

Gode råd: Pass på ID og kodar. Klikk aldri på mistenkelege linkar. Sjekk bankkontoar. Er du usikker, ta kontakt med banken din. Berre du skal bruka kodebrikka di.

Også ein representant frå politiet deltok.

Han oppfordra oss om å logga oss inn på Politiet.no. Der finn vi små video snytтар som handlar om svindel. Han sa også noko om kjærleikssvindel. Dei fleste av oss har nok høyrte eller lese om det. Pass på. Elles viste han til dei to frå banken, men gjentok kor viktig det er å aldri gi sensitive opplysningar til andre.

Blir du svindle så meld frå til politiet.

Så var det Catrine Kleppe sin tur. Ho er leiar for Meistringssenteret i Time, og Svendsenhuset.

Meistringssenteret er Rus og Psykiatriske tenester for Time kommune.

Det er 26 tilsette. Desse representerer mange ulike faggrupper. Ca. 350 personar mottek tenester frå dette teamet. Dei er frå 16 år og oppover.

Aktivitet er eit av dei viktigaste metodane dei brukar. Dei har mellom anna eit godt samarbeid med Bryne Fotballklubb. Dei driv eit såkalla gatelag. Dei spelar mot andre gatelag rundt om i landet. Dei har til dømes nett vore i Bergen å spela mot Brann sitt gatelag.

Meistringssenteret arbeider med å gje brukarane gode meistringsopplevingar.

Mange trenar på Robust. Andre driv med fotball, og nokon spelar paddel tennis.

Matutdeling og utdeling av brukarutstyr er også viktig. Ein avtale med Aarbakke (Gullavtalen), er svært viktig. Der hentar dei mat kvar morgon som dei deler ut til trengande.

Utdeling av reine sprøyter er også viktig. I 2022 vart det delt ut 32000 sprøyter. Kor mykje smitte har dette hindra tru?

Sårstell er også noko dei driv med. Her kan dei som har sår få koma å få kyndig stell.

Svendsenhuset.

Her er det 3 tilsette.

Det er salskontor for bladet Asfalt. Eit Tre team lagar ymse ting i tre. Og der er ein verkstad der ein kan få reparert sykklar. Dei lagar og mat på huset som dei sel billeg til brukarane. Ei turgruppe går turar. Sandtangen og andre friluftsområde i nærmiljøet, er flittig brukte. Der er og ei ungdomsgruppe.

Me er gode på fest, sa Catrine. Det vil seia at dei feirar alt dei kan feira.

Sommarfest og Halloweenfest er døme på dette. Så var ho veldig kry av å ha fått nytt kjøkken i huset. Eit kjøkken som høver til eit så flott hus. Ho fortalde og at de sel klede. Dei sel klede til 10 kr. plagget, uansett kva det er. Treng nokon nytt undertøy, kjøper dei dette i forretning. Dyner deler dei og ut til brukarar som treng det. Så har dei ei strikkegruppe. Alle nyfødde barn i Time

får sokkar som er strikka på Svendsenhuset. Ho opplyste og om at Svendsenhuset er å finna på Facebook.

Til slutt fekk me nokre gode råd om å ta vare på vår psykiske helse som eldre.

Ver aktiv. Hald fram med å lære. Knyt bånd. Ver oppmerksam. Få nok søvn. Ver varsam med alkohol og vanedannande medisiner. Søk støtte hos andre.

Mange av oss vart nok overraska over den aktiviteten som er driven av Meistringssenteret og Svendsenhuset. Det er tydeleg at dette er drive av ei dame med både kunnskap og entusiasme. Me takkar for ei flott orientering og for det arbeidet du leiar for desse som treng det.

Leiar takka Catrine for denne flotte orienteringa, og for den entusiasmen ho synte.

Eg seier med Halvdan Sivertsen «Førr ei dame».

Etter dette song me Nordlandsnetter, og deretter I Jesu namn går vi til bords.

Så var det matøkt. Gode smørbrød frå Sivdammen og amtmanninnekringle.

Etter matøkta las Eli Kvasheim eit dikt. Det handla om å verta innvald i kommunalt styre og stell. Diktet var skrivi av hennar far.

Vidare song me Høstens farger.

Også denne gongen vart det seld mange årer, faktisk alt me hadde. Mange fine gevinstar vart vunne av dei frammøtte. Takk til alle som gir desse flotte gevinstane.

Etter trekninga vart det songe Hvite roser frå Aten.

Som vanleg vart songen leia av Kari Ree. Takk Kari for flott tonefølge.

Til slutt takka leiar alle frammøtte, og elles alle som jobbar for at me kan koma saman.

Neste møte vert 11. oktober på Sivdamsenteret. Då vert Miriam Lode frå Time med oss og snakkar om Klinisk ernæringsfysiologi og ernæringsarbeid i eldreomsorgen.

Jens Malvin Nesse