



Pensjonistforbundet
Sandnes lokallag

Aktivitetsplan 2023

2022 var ett utfordrende år for Sandnes Lokallag.

- Selv om covid restriksjonene sakte men sikkert har blitt dempet, har det vist seg som alt annet i samfunnet vårt tatt litt tid før vi var tilbake til en normal hverdag. Så selv om aktiviteter som trening og reåpning av Rådgivningskontoret startet på nyåret, ble det en treg start. Etter sommeren har vi stort sett vært tilbake til normal drift. Det er i år arrangert 9 medlemsmøter med interessante emner, som har ført til godt fremmøte. En annen satsing som har blitt meget positivt mottatt er etableringen av datagruppen, som blant annet har avviklet datakurs, og hatt Datadrøs på de fleste BOASene i Sandnes, og dette sammen med åpning av data rådgivningskontor i lokalene til Frivilligsentralen har ført til at den eldre del av befolkningen kan få hjelp til å løse sine utfordringer i databruk.

2023 vil bli krevende

- Medlemsmassen holder seg nå godt over 600. Dette vil kreve økt innsats fra styret for å sørge for stort engasjement og gode tilbud til våre mange medlemmer.
- Rådgivningskontoret vil kreve økt bemanning.
- Stortingsproposisjonen, Leve hele livet(Solbergregjeringen), og en ny satsing fra Rød/grønn regjering, Bo trygt hjemme, vil kreve stort engasjement fra Lokallaget for å sørge for at lokalpolitikerne følger opp intensjonene.
- Trening for eldre på Austrått fortsetter, og er etter coronaepidemien utvidet. Vi vil forsøke å fortsette med dette også i 2023. Søknad om støtte er innvilget av kommunen for årene 2023 og 2024. Det vil være en forutsetning for videreføring av fire treningsøkter i uken, at besøkstallet er over 20/økt.
- Den meget populære satsing datastue for de eldre i Sandnes i samarbeid med Seniornett og Frivilligsentralen, vil bli videreført, og på sikt håper vi at kommunen vil vise større engasjement og større evne til å avsette tilstrekkelig bevilgninger for denne viktige satsingen.

Som basis for Lokallagets virksomhet ligger de overordnede mål for Pensjonistforbundet

Vårt mål er å styrke og synliggjøre Pensjonistforbundet

- Vi skal arbeide for én sterk felles pensjonistorganisasjon i Norge som gjennom samarbeid med alliansepartnere fokuserer på saker og utøver en politikk som påvirker fremtiden.
- Vi skal øke antall medlemmer, noe som gir økt innflytelse.
- Vi skal utvikle et sterkere og tettere samarbeid gjennom alle ledd i organisasjonen.

I tillegg til våre øvrige aktiviteter vil dette prege 2023:

- Oppdatering og flittig bruk av hjemmesiden i 2023

Lokalforeningen vil oppgradere innholdet og bruke hjemmesidene aktivt for å bedre kontakten med våre medlemmer og styrke informasjonsflyten, og i 2023 vil medlemmene tilbys kursing i bruk av hjemmesidene.

- Vi skal jobbe for et mer aldersvennlig Sandnes.

- Lokallaget bør etablere en egen arbeidsgruppe som både følger opp intensjonene i Leve hele livet og Bo trygt hjemme, samt gjør bruk av vår representant som er en av PF's Velferdsambassadører til å øve innflytelse mot kommunens arbeider på dette feltet. Dette må og bør ses i sammenheng med Lokallagets Helseutvalg, som bør reetableres og restruktureres.
- Det planlegges i regi av Frivilligsentralen, å etablere et Samarbeidsutvalg bestående av alle eldreorganisasjonene i Sandnes og Eldrerådet, som vil øve press på politikerne for at Sandnes skal bli en flott by å leve i for den stadig økende eldre befolkning. Styringsgruppen er under etablering og vil

ha sitt konstituerende møte tidlig i januar 2023. Lokallaget vil virkelig vise stort engasjement på dette felt.

- Rådgivningskontoret er nå etablert i Frivilligsentralen. Denne populære satsingen vil bli videreført, utvidet med datarådgivning.
- Trening for eldre på Austrått vil videreføres. Vi har også planer om utvidelse av treningstilbudet til også å gjelde svømming, og har i den sammenheng søkt støtte i kommunen til nødvendig livreddertjeneste.
- I et nytt forsøk å øke informasjonsflyten mot medlemmene, og derved forhåpentligvis øke deres engasjement i Lokallaget, vil styret foreslå at det opprettes en funksjon i styret som Kommunikasjonsansvarlig.
- Til sommeren feirer Lokallaget 10 års jubileum, og det planlegges en verdig markering av denne milepælen
- Det vil arrangeres politiske møter i regi av Lokallaget før høstens valg.

Pensjonistforbundet sitt Handlingsprogram har 4 programområder:

1. Politisk innflytelse
2. Økonomi og arbeidsliv
3. Trygg Alderdom
4. Aktivitet og deltakelse

Disse hovedpunktene vil danne grunnlaget for arbeidet i Sandnes Lokallag.

Vi setter fokus på disse hovedsakene i 2023:

- Trening for eldre i Austrått idrettshall. Ansvar Oddmund

Denne aktiviteten vil videreføres.

Det planlegges også å etablere samarbeid med Gandsfjord seniorsenter for å starte svømmetrening for eldre i varmtvannsbasseng.

- **Mer aktiv innflytelse i saker i Eldrerådet, ansvar (representant i rådet) samt styret**
 - Lokallaget har egen representant i eldrerådet i kommunen, og en av våre styremedlemmer, samt en vararepresentant til styret, sitter der som vararepresentanter. Styret vil fremme egne saker og avholde forberedende møter sammen med representantene forut for møtene i rådet.

- **Økt innsats for opplæring i bruk av digitale verktøy, ansvar Jan S**
 - Offentlig sektor har et etisk ansvar for at brukerne kan ta i bruk de digitale løsningene sektoren tilbyr, særlig der alternative tilbud opphører.
 - Man kan ikke tvinge brukere og pasienter til å ta i bruk internett, nettbrett, sosiale medier eller velferdsteknologi, uten samtidig å tilby relevant opplæring.
 - Samtidig vil det alltid være noen som av ulike årsaker ikke har forutsetninger for å lære og ta i bruk digitale løsninger.
 - Pensjonistforbundet har sammen med Seniornett etablert datastue i Sandnes. Dette er et samarbeid med Frivillighetscentralen. Vi har fått på plass 12 instruktører/veiledere. Alle med lang og solid erfaring inne opplæring og kursvirksomhet. Datastuen er knyttet til lokallaget gjennom styret.
 - Datastuen vil fortsatt tilby 3 dagers kurser a 3 timer i basis opplæring innen digitale tjenester. Disse kursene er beregnet for personer som har dårlig og liten kompetanse.
 - Lokallaget vil i samarbeid med kommunen tilby demodager ved flere institusjoner i Sandnes kommune innen bruk av smarttelefoner, nettbrett og PC. Opplegget vil inkludere en kort

orientering om verktøy og så vil instruktør- gruppen hjelpe den enkelte deltaker med bruk av smarttelefoner/nettbrett/PC. Her vil vi avtale med kommunen på hvilken institusjon og dagsenter dette kan gjennomføres.

- Lokallaget vil i samarbeid med Frivillighetssentralen tilby temadager/ datakurs og «internet kafe». Dette vil bli avholdt i Frivillighetssentralens lokaler. Dette vil bli et tilbud hvor eldre kan komme og få hjelp med digitale verktøy og tjenester.
- Lokallaget vil søke støtte til gjennomføring av kurser og aktiviteter HelseDirektoratet, Fylket og kommunen. Lokallaget vil søke støtte fra næringslivet, banker osv.

- **Velferdsteknologi, ansvar Jan S**

- Regjeringen har startet arbeidet med kvalitetsreformen «Leve hele livet» samt utvidet med en ny reform «Bo trygt hjemme». Målet er at alle eldre skal få bedre hjelp og støtte til å mestre livet. Velferdsteknologi skal bidra til at vi oppnår verdier som er viktige for de fleste av oss:
 - ✓ Vi kan bo hjemme så lenge som mulig - tryggest mulig. Trygghet er en forutsetning for å leve godt i sitt hjem, det være seg i enebolig, leilighet, omsorgsbolig eller på sykehjem.
 - ✓ Vi kan mestre eget liv lengst mulig.
 - ✓ Gir oss mulighet for økt aktivitet og sosial deltagelse.
- Pensjonistforbundet's plan for å etablere Teknologiambassadører i alle landets kommuner har ført til at vi har to ambassadører i Sandnes. Ambassadørene vil tilby kurs og samarbeid med lokale lag og foreninger for å sette fokus betydningen av Velferdsteknologi og viktigheten at en tar i bruk hjelpemidler for å lette hverdagen.
- Lokallaget vil arbeide for at kommunen skal få på plass et visningsrom for teknologiske løsninger slik at alle pensjonister og andre som har behov kan prøve og se hvordan hjelpemidlene fungerer. Få på plass et såkalt «showroom».

- **Videre drift av Rådgivningskontoret, ansvar Ruth**

- Det har vist seg at Rådgivningskontoret har vært en populær satsing, og det vil bli videreført. Vi håper at flyttingen til mer sentral beliggenhet nord i Langgata vil føre til økte besøkstall.
- I 2023 vil det bli vurdert om vi skal utvide åpningstilbudet. Kanskje det er behov/ønske, blant publikum, om åpning senere på dagen?
- Det vil stadig være behov for flere rådgivere.
- For ytterligere info se oppdatert Leirgauken.
- **Fokus på å engasjere medlemmer til økt deltagelse på våre møter**
- **Fokus på opplæring av våre tillitsvalgte, ansvar styret**
 - Vi vil benytte oss av de mange tilbud om kurs i regi av Fylkeslaget og Pensjonistforbundet sentralt.
- **Starte aktiviteter som gir økt engasjement blant våre medlemmer**
 - Reiser
 - Grilling
 - Økt treningstilbud
 - Opplæring
 - Økt deltagelse i arbeidsgrupper
 - Rådgivningskontoret
 - Digital opplæring
- **Ta initiativ til økt samarbeid og samhandling med de andre eldreorganisasjonene i Sandnes.**
 - Dette vil blant annet skje ved aktiv deltagelse i det tidligere nevnte prosjektet «Samarbeidsgruppe mellom alle eldreorganisasjonene/eldrerådet og kommunen»
 - Det vil i løpet av våren utarbeides et Plandokument som beskriver aktiviteter som vil danne grunnlag for arbeid i gruppen.