



# Veien til Seniormesse

Demenskonferansen  
Lillehammer februar 2024  
Liv Karin Kval





# Hva er en seniormesse?

- Arrangement for seniorer. Det vil si for personer fra 65 år og oppover.
- Oppfølger av «forebyggende hjemmebesøk» og informasjonsmøter for kommunens 78-åringer.





# Hvorfor arrangere en egen seniormesse

## BAKTEPPE OG MÅL

- Leve hele livet
- Bo trygt hjemme
- Ansvar for egen aldring og alderdom
  
- Nå ut til seniorer med informasjon om kommunens ulike tilbud og tjenester.



# Hvordan gjorde vi det?

## Egen arbeidsgruppe med representanter fra:

- Kontor for tildeling og koordinering
- Fysio- og ergoterapitjenesten, inkl. frisklivssentralen
- Brann og redning
- Storkjøkkenavdelingen
- Demensrådgiver
- Ansvarlig for velferdsteknologi
- Frivilligkoordinator
- Leder frivilligsentralen



# Arbeidsgruppa startet tidlig med møter

Vi hadde 4-5 effektive møter hvor vi ble enige om følgende:

- Tittel på arrangementet
- Sted
- Tid(dato og klokkeslett)
- Foredrag
- Stands

Frivilligkoordinator og leder for frivilligsentralen hadde hovedansvaret for å sende ut informasjon, invitere til stands og å holde i trådene for hele arrangementet.



# STANDS

- Kommunens lag og foreninger, samt næringslivet ble alle invitert til å ha stands på arrangementet
- Det var gratis å delta.

## Mange meldte seg til å stå på stand.

Følgende var representert:

Representanter for de ulike aktuelle avdelingene i kommunen i tillegg til lag, foreninger, lokalbanken, forsikringsselskaper, elektrikere, rørleggere, treningssentre, Åsløypas venner, frisører, fotpleiere osv, osv.

**Stand under seniormessen 2023?**

En ny livsfase begynner, planlegg for gode opplevelser de neste tiårene.

**TIRSDAG 18. APRIL KL 13.00-17.00  
I FYRVERKERIET KULTURHUS.**

Vi ønsker å fylle kommunestyresalen med stands for å ta aktive valg for tiden fremover!

- Tilbyr du produkter som gjør livet enklere?
- Er du en del av en forening hvor flere kan engasjere seg, eller har møteplasser med plass til flere?
- Tilbyr du løsninger til boligen som gjør den enklere og tryggere å bo i?
- Kan dine aktiviteter bidra til økt livskvalitet, deltagelse og aktivitet?
- Tilbyr du tjenester som kan rådgi eller hjelpe økonomisk i en ny fase av livet?

Påmelding: [frivillig@vestre-toten.kommune.no](mailto:frivillig@vestre-toten.kommune.no), eller på telefon til Vestre Toten Frivilligsentral: 41 64 64 75  
Standplass i 2023 er gratis.  
**PÅMELDINGSFRIST 1. APRIL**

Dere tildeles et bord av størrelse 90\*120 cm, behov for strøm må meldes i forkant og har begrensede plasser.  
Oppgi kontaktperson, mob og mail ved påmelding

**VESTRE TOTEN KOMMUNE**



# Invitasjon til publikum

## Seniormesse for deg som er 65 år +

En ny livsfase begynner, planlegg for gode opplevelser de neste tiårene.

**TIRSDAG 18. APRIL KL 13.00-17.00  
I FYRVERKERIET KULTURHUS.**

Du vil finne stands for å ta aktive valg for tiden fremover.

- Hva kan teknologien bidra med?
- Hvem kan du kontakte?
- På tide å ta opp igjen en hobby?

### Foredrag i Fyrverkerisalen:

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 13.00 | Hvordan forebygge demens?<br>Betydningen av fremtidsfullmakt | Demensrådgiver VTK-<br>Liv Karin Kval           |
| 14.00 | Psykisk helse ved 65+  | USHT Innlandet -                                |
| 15.00 | Best hjemme lengst mulig?                                    | Leder KTK-<br>Reidun T. Bergersen               |
| 16.00 | Helsegevinst i frivillighet- kommune full av muligheter      | Frivilligkoordinator VTK<br>Anne Linn Dambråten |

Salg av suppe med brød og kaffe/kaker fra  
Vestre Toten Storkjøkken

VESTRE TOTEN KOMMUNE





# FOREDRAG

Vi hadde følgende foredrag:

1. Hvordan forebygge demens?
2. Betydningen av framtidfullmakt
3. Psykisk helse ved 65+
4. Best hjemme lengst mulig?
5. Helsegevinst i frivillighet. Kommune full av muligheter.





# DEMENS I FOKUS

De foredragene som var mest besøkt var foredragene om demens og framtidsfullmakt.





# Servering

Kommunens storkjøkkenavdeling deltok på messa og serverte smaksprøver på noe av maten som lages til institusjonene og til hjemmeboende.

De solgte også blant annet suppe og kaffe.

Øvrig servering var vann og oppskåret frukt(gratis).





# ØKONOMI

## Budsjett = null

Vi hadde ikke noe budsjett for arrangementet.

Markedsføring forgikk via sosiale medier. Blant annet kommunens hjemmeside, samt oppslag på tavler rundt om i kommunen.

Deltakerne i arbeidsgruppa gjorde dette arbeidet i tillegg til ordinære arbeidsoppgaver.





# Kom det noen på messa?

I løpet av de fire timene arrangementet varte var det over 300 personer innom.

De besøkte de ulike utstillingene og mange deltok på foredrag.

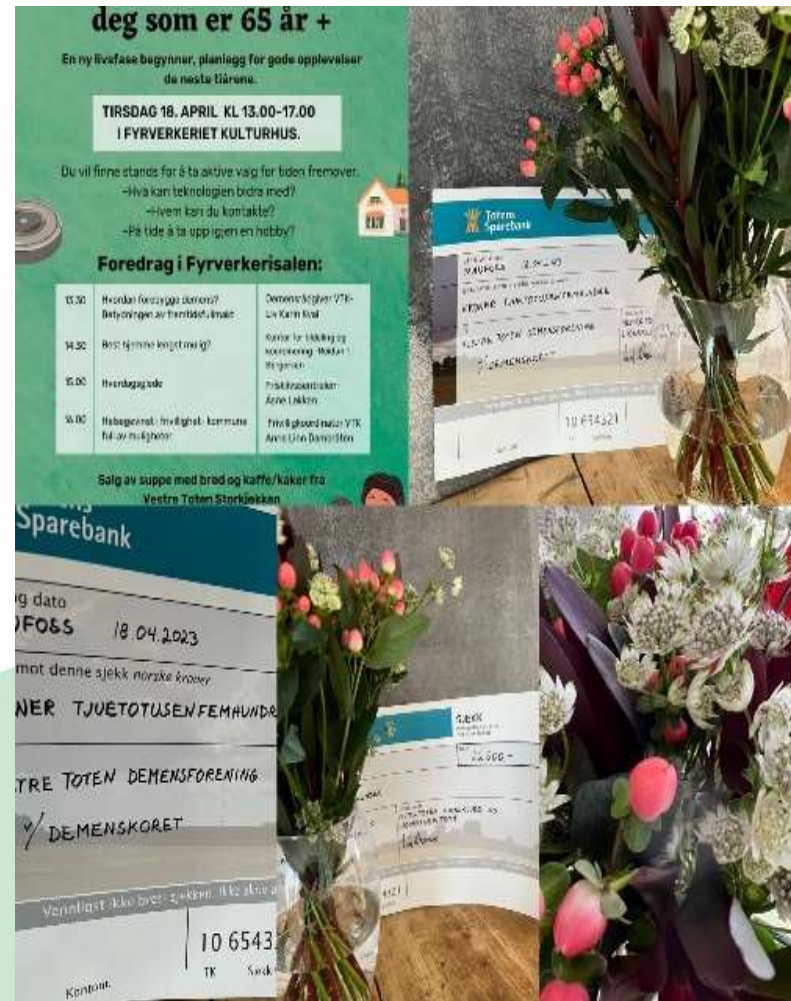




# Overraskende gave under messa

Helt overraskende fikk det nystartede Toten demenskor overrakt en gavesjekk fra Lions Vestre Toten på kr 22500,-.

Dette viser oss at et slik arrangement blir lagt merke til, og kan brukes på mange måter.





# Ble målsettingen oppnådd?

Både ja og nei.....

Mange kom, men de aller fleste som møtte opp var godt over 65 år. Vi kunne nok ønsket oss at en del yngre seniorer hadde møtt opp.

Allikevel var arbeidsgruppa strålende fornøyd med godt planlagt og gjennomført arrangement. Vi nådde ut til mange med informasjon.

De som deltok med stand var også godt fornøyd og rapporterte om bra besøk.



# Oppsummering

Seniormesse er en fin arena/møteplass hvor seniorer kan få informasjon, møte andre mennesker, knytte kontakter, starte refleksjoner, få ideer og inspirasjon, melde seg inn i foreninger osv.

Det er fullt mulig å arrangere seniormesse med knappe økonomiske midler.



# Spørsmål?







Takk for at du hørte på meg

