



Senior i Gjøvik

Slik kommuniserer vi



GJØVIK KOMMUNE



Fire sentrale tema vi maser om

Bolig

Inspirasjon og råd om hvordan seniorer kan tilpasse boligen

Delta i aktiviteter

Oppmuntre til å ta del i sosiale og helsefremmende aktiviteter

Delta i frivillig arbeid eller jobbe litt

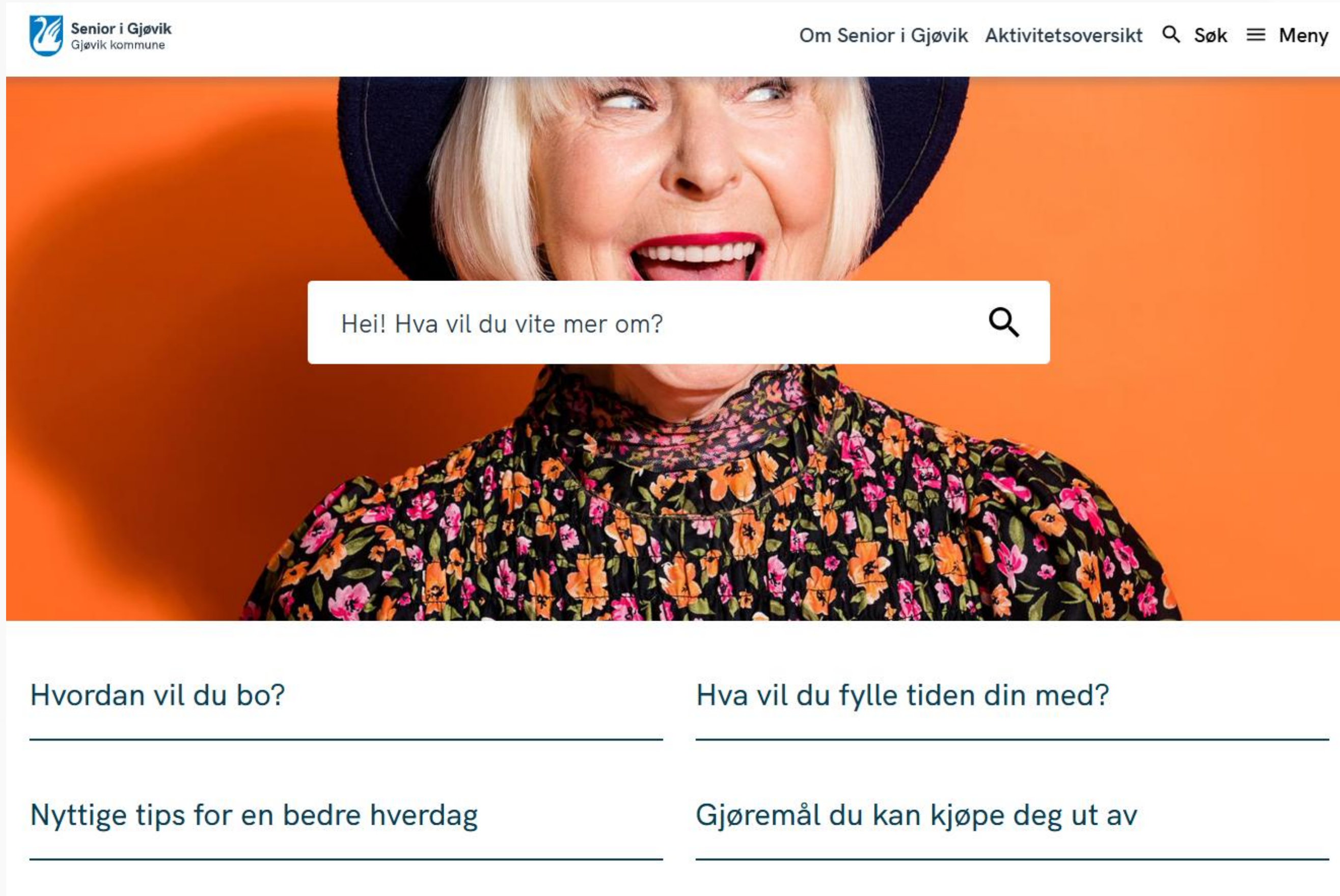
Vise muligheter for å bidra i samfunnet og opprettholde en aktiv livsstil

Ta i bruk nyttig teknologi

Veiledning og inspirasjon til å bruke digitale verktøy som kan gjøre hverdagen enklere

Kommunikasjonsstrategi

Nettside som nav for all informasjon





Der ingen spørsmål er dumme

Internettkafé er kanskje den eneste møteplassen hvor det er helt greit å sitte med nesa i telefonen. Her kan alle få hjelp til det de plundrer med på ...



Tenk at jeg skulle få det så fint!

For tre år siden kunne Astrid gjøre noe hun hadde drømt om lenge. Etter å ha bodd i hus hjemme i Mustadroa i 50 år flyttet hun til en ny leilighet sen...

Inspirerende brukerhistorier

Bruke historier om vanlige innbyggere som har gjort gode valg i tråd med de fire budskapene

Målrettet kommunikasjon

Kommunikasjon som er designet for å nå seniorer som ennå ikke har behov for kommunale tjenester, men som kan ha nytte av den for å planlegge for fremtiden

Dryppvis og variert kommunikasjon

Produsere og publisere innhold kontinuerlig, og spre dette på ulike plattformer

**Plattformer vi sprer
informasjonen på**

Magasin distribuert i posten



Seniorprat

med Senior i Gjøvik

Program høsten 2025

11. september: Jobbe litt?

Vi får besøk av Ivar Solum i Gammel Nok som kommer og informerer oss om jobbmuligheter når du er blitt pensjonist.

18. september: Et demensvennlig samfunn

Hvordan kan vi sammen skape et samfunn som er trygt og inkluderende for personer med demens? Demenskoordinator Janicke Lundhaug og leder i Nasjonalforeningen Gjøvik Demensforening, Liv Thorsen deler sin kunnskap og erfaringer.

25. september: Aktivitetstorg

Er du nysgjerrig på hva som finnes av aktiviteter for seniorer i Gjøvik? Vi rigger lokalet med stands fra ulike aktivitetstilbud i Gjøvik. Kom og slå av en prat.

2. oktober: Åpenhet om døden – døden i et historisk perspektiv

Hvordan har samfunnet forholdt seg til døden gjennom tidene og hvordan påvirker det vår åpenhet i dag? Sykepleier Astrid Rønsen ved NTNU kommer og deler sin innsikt.

9. oktober: Smakfullt, enkelt og inspirerende!

Lær hvordan du skaper matglede i små husholdninger. Vi får gode tips fra Pernilla Egedius, leder for kommunenes forpleiningstjeneste.

16. oktober: Du og jeg i trafikken!

Med bakgrunn fra politiet og kjøreinstruktor for blålysetatene kommer Harald Balke og gir oss en oppfriskning i trafikkregler og helsekrav for førerkort etter fylte 75 år.

23. oktober: Smart hverdagsøkonomi for deg som er senior

Privatøkonom Elisabeth Landsverk i Sparebank 1 kommer og gir oss gode råd. **OBS! Denne torsdagen er vi på biblioteket.**

30. oktober: Trygg hverdag

Gjøvik brannvesen kommer og deler viktige tips om brann og egenberedskap! Kanskje får du mulighet til å prøve å slukke en brann også!

6. november: Hvordan bli en lykkelig pensjonist?

Vi får besøk av Ragnhild Bang Ness som er psykolog og seniorforsker ved Folkehelseinstituttet. Hun har skrevet boken Lykkekuren og har vunnet pris for sin innovative forskning på glede, trivsel og livskvalitet. Et spennende foredrag hvordan vi kan få flere positive opplevelser og mer lykke i livene våre.

13. november: Hvor skal jeg bo? Vi tar boligpraten!

Pusse opp? Bytte bolig eller bli boende? Vi har ingen fasit, men har invitert flere seniorer som vil dele sine erfaringer med oss. Det blir dialog og gode tips du kan ta med hjem.

Hvor?

Gjøvik rådhus
Kauffeldts plass 1,
2815 Gjøvik

Kommunestyresalen eller
flerbrukssalen, med noen
unntak (se programmet)

Når?

Torsdager klokka
11:00 - 12:00



GJØVIK KOMMUNE

Ingen påmelding. Bare kom innom!



Hva vil du fylle tiden med?
Hvordan vil du bo?

Sjekk ut alt som skjer for seniorer i Gjøvik og
få tips og inspirasjon på www.seniorigjovik.no

Hold kameraet på mobilen over
QR-koden for å åpne nettsiden.



- ▶ **Egen facebook side: Senior i Gjøvik**
- ▶ **Flyers** (kaféer, bibliotek, legekontorer...)
- ▶ **Informasjonsskjermer** (legekontorer, rådhus)
- ▶ **Aktivitetshefte**
- ▶ **Reportasjer i lokalavis**
- ▶ **Video filmer**





Hva må til for å lykkes?

- ▶ Avsette ressurser for å kunne bygge opp nettsiden og produsere innhold
- ▶ Samarbeid med fagpersoner som har kjennskap til tilbudene og har nettverket med seniorer
- ▶ Holde på og bekjentgjøre merkevaren «Senior i Gjøvik»
- ▶ Bruk av lokale og ekte historier som skaper gjenkjennelse og troverdighet



Utfordringer

- Tidkrevende å produsere, planlegge og publisere innhold
- Holde informasjonen oppdatert på mange kanaler
- Nå de som ikke er digitale
- Markedsføring er kostbart
- Krever ressurser for å sikre synlighet og engasjement



Resultater og veien videre

- Økt trafikk på nettsiden og facebook
- Ser at den brede distribusjonen når ut til både digitale og ikke-digitale innbyggere
- Merkevaren «Senior i Gjøvik» begynner å bli godt etablert
- Gir kommunen mulighet og posisjon til å avklare forventninger. Skape tillit!

Veien videre

Informasjonskampanje med tema bolig – rettet mot entreprenører og innbyggere

Takk for oss!

frisklivsenior@gjovik.kommune.no

www.senorigjøvik.no



GJØVIK KOMMUNE



Siv Lykken
Sykepleier



Elin – Marie Slåtsveen
Ergoterapeut