

DIGITALT AKTIVITETSSENTER FOR PENSJONISTER

HVORDAN KOMME I GANG?

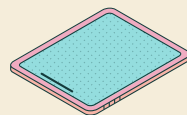


600 000 mennesker i Norge er ikke digitale, og de fleste av dem er eldre. Samfunnet ønsker at flere eldre skal utnytte mulighetene i den digitale verden.

Det er en uttalt målsetting at eldre skal bo hjemme lengst mulig. Vi tror at digitale møteplasser, et digitalt aktivitetssenter, kan være et godt supplement til det tradisjonelle aktivitetssenteret for mange hjemmeboende eldre.

Pensjonistforbundet har, i samarbeid med Likestillingscenteret KUN gjennomført pilotprosjektet Digitalt aktivitetssenter.

KAN ET AKTIVITETSSENTER OGSÅ VÆRE DIGITALT?



Målet har vært å skape en arena for sosialisering og læring i samarbeid med deltakerne.

I løpet av skoleåret 2022-2023 har en gruppe på ca 20 pensjonister deltatt på fem fysiske møter og femten digitale møter.

Det å være med på Teams har vært viktig, for barnebarna bruker det. Nå vet jeg hva det er, og hva de snakker om.

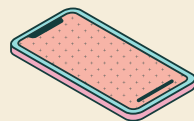
Møtene har vært gjennomført på teams. I tillegg har vi hatt kommunikasjon på epost og Facebook. Vi har brukt Ipad som arbeidsverktøy og deltakerne har

fått nødvendig opplæring underveis i prosjektet. Tema har vært styrt av deltakernes ønsker, og har vært en blanding av foredrag med eksterne foredragsholdere, interaktive øvelser og anbefalinger til hverandre.

Populære tema har vært velferdsteknologi, bibliotekstjenester, framtidsfullmakt, apper og spill, egne anbefalinger til hverandre og fotografering.

Jeg håper at det fortsetter. Hvis ikke det blir et offentlig tilbud så vil det koste penger, men jeg er villig til å betale for det.

TIPS OG RÅD FOR DIGITALT AKTIVITETSSENTER



Hvem kan delta. Målgruppen for digitalt aktivitetssenter er i prinsippet alle pensjonister. Særlig nyttig kan et slikt tiltak være for pensjonistene som bor langt unna et aktivitetssenter eller på grunn av helse eller andre årsaker ikke er mobile.

Det sosiale er viktig. Mange ønsket å bli bedre kjent med de andre deltakerne. Lag rom for å bli mer kjent og sett av tid til mer uformell samtale i møtene.

Medvirkning er viktig. Et digitalt aktivitetssenter bør legge vekt på brukermedvirkning. Deltakernes ønsker bør være styrende for valg av innhold. Det kan eksempelvis være foredrag, trim, fysioterapi, quiz, kaffekos, høytlesning og så videre. Det er ingen begrensninger for hva man kan gjøre.



Forankring. Vi ser at det kan være fordelaktig å forankre et digitalt aktivitetssenter opp mot det lokale aktivitetssenteret, en frivilligsentral eller lokale/regionale pensjonistforeninger.

Fysiske møter. Selv om et digitalt aktivitetssenter i all hovedsak består av digitale møter, ser vi at det kan være lurt å legge opp til noen fysiske møter, spesielt oppstartsmøtet. Da kan deltakerne bli kjent med hverandre og få grunnleggende digital opplæring. På fysiske møter er det viktig å legge til rette for muligheten til digital deltakelse.

Digital opplæring og hjelp. Eldre har ulik digital kompetanse. Det er derfor viktig å kartlegge behov, og legge til rette for nødvendig digital opplæring i oppstarten og også underveis. Det vil sikre at alle er trygge på det digitale når de skal koble seg opp på møtene. Flere av våre deltakere benyttet seg også av serviceavtaler som elektronikkbutikker tilbyr når en kjøper Ipad.

VIL DU VITE MER?



Les mer om digitalt aktivitetssenter her:

www.pensjonistforbundet.no/velferdsteknologi

https://www.kun.no/prosjekter_ny/digitalt-aktivitetssenter

Ta kontakt

Anne-Kari Minsaas, prosjektleder i pensjonistforbundet for prosjektet velferdsteknologi / morgendagens aktivitetssenter
anne-kari.minsaas@pensjonistforbundet.no

Hugo Nordseth,
Teknologiambassadør i
Pensjonistforbundet
hugo.nordseth@gmail.com

Linn Bylund, seniorrådgiver ved likestillingssenteret KUN.
linn.bylund@kun.no

likestillingssenteret
KUN
innsikt for endring



Pensjonistforbundet

