



Leve hele livet  
- handlingsplan 2025-2030



Lier kommune

## Innhold

Innledning.....	3
Informasjonsarbeid .....	4
Proaktiv boligrådgiving .....	5
Helhetlig frivilligsamarbeid.....	6
Aktivitetshus.....	7
Aktivitet .....	7
Transport.....	8



## Innledning

Lier kommune har tidligere utarbeidet en administrativ handlingsplan for Leve hele Livet versjon 1, der gjennomføringen av Innbyggerundersøkelse 60+ inngår.

Det er allerede iverksatt en rekke tiltak som kan kobles til Leve hele livet-satsningen i kommunen. Disse er ikke tatt med i denne planen, her er det fokus kun på tilleggsaktiviteter eller utvidelse av allerede eksisterende aktiviteter. Dette gjelder spesielt arbeid som gjøres i satsningen til Friskliv/Friskliv senior, Frivilligsentralen og aktivitetsarbeidet på sykehjemmene våre. I tillegg til dette, kommer all innsatsen i frivillig sektor. Arbeidet er også sterkt forankret i Lier kommunes folkehelsestrategi.

Innbyggerundersøkelsen 60+ ble iverksatt for å skaffe informasjon om:

- Bolig og boligpreferanser
- Aktivitet og aktivitetsnivå
- Frivillighet
- Digital kompetanse
- Informasjonsvaner

Et av hovedmålene var å stimulere til refleksjon om egen bo- og livssituasjon og bidra til at denne målgruppen aktivt planlegger for egen fremtid, slik at de kan være i stand til å opprettholde funksjonsnivå, livskvalitet og bo hjemme lenger.

Styringsgruppen for Leve hele livet-prosjektet besluttet at prosjektet skulle jobbe for dette hovedmålet med underliggende tre satsningsområder.

Bo trygt hjemme gjennom å:

- a. Stimulere til at eldre planlegger egen bolig og tilværelse
- b. Støtte «sårbare eldre»
- c. Tilrettelegge for fysisk, kognitiv og sosial aktivitet for innbyggere over 60+

Til det siste punktet ligger også det å stimulere til aktivitet gjennom kommunikasjon og informasjonsdeling. Det handler også om å stimulere og tilrettelegge til at alle kommunens virksomheter og frivillige organisasjoner bidrar til dette.

Kostnadene som er angitt i denne handlingsplanen, må sees på som estimer og er i stor grad basert på timekostnader. De vil ha en utviklings- og implementeringskostnad, noen også en driftskostnad. Det følger ikke automatisk midler med handlingsplaner, men en handlingsplan skal gi retning for arbeidet.

Arbeidsgruppen som har utviklet handlingsplanen, har vært sammensatt med ressurser fra helse, omsorg og velferd, forebyggende tjenester og organisasjonsutvikling og samfunnsutvikling og kultur, deriblant også frivillighet og fritid og aktivitet og mestring.



## Informasjonsarbeid

### Satsningsområde:

- c. Tilrettelegge for fysisk, kognitiv og sosial aktivitet for innbyggere over 60+

Tilbudet til seniorer i Lier kommune er omfattende. Det er en lang rekke tilbud fra private initiativ, frivillige foreninger og i kommunal regi. Næringslivet gir tilbud om forskjellige treningsformer. Til sammen utgjør disse et rikt og variert utbud av muligheter. Kommunen har allerede utviklet flere gode sykkel- og turveier som gjør det enklere for målgruppen og bruke naturen til rekreasjon. Kommunene kan understøtte dette ved å gjøre tilbudene bedre kjent for målgruppen 60+.

Tiltak	Delaktivitet	Kostnadsestimat
Informasjons- arbeid	<b>Dele funn fra undersøkelsen med:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunedirektørens ledergruppe</li> <li>• Frivillige organisasjoner</li> <li>• Kultur/Fritid og frivillighet</li> <li>• Planforum</li> <li>• Lierposten</li> <li>• Befolkningen via kommunens kanaler</li> <li>• Utbyggere</li> <li>• Virksomhetsledere i Helse, omsorg og velferd</li> <li>• Friskliv senior</li> </ul>	Kr. 18 750,-
	<b>Utarbeide og oppdatere oversikt over tilbudene i kommunen</b> Tilbudene til målgruppen gjøres tilgjengelig på nettsiden og i trykket brosjyre. Drifte siden, gjenta distribusjon av brosjyre	Løses i løpende drift.
	<b>Drifte Facebook-siden Leve hele livet 60+</b> Fortsette publisering av relevant informasjon til målgruppen for å understøtte målene for Leve hele livet.	Timer: Min 2/uke 24 000,-
	<b>Påvirke planarbeidet internt i kommunen</b> Bidra til at Leve hele livet-perspektivet ivaretas i alle strategier og planer	Løpende



## Proaktiv boligrådgiving

Satsningsområde: Stimulere til at innbyggere planlegger egen bolig og tilværelse

For å kunne bo hjemme lenger, er det viktig å planlegge for egen fremtidig bosituasjon. Alle innbyggere vil på et gitt tidspunkt oppleve funksjonsfall og det er viktig å ta høyde for dette i utforming og tilrettelegging av egen bolig – helst før et ev. funksjonsfall oppstår.

Tiltak	Delaktivitet	Kostnadsestimat
Proaktiv boligrådgiving	<b>Utvikle skriftlig materiell -</b>	Kr. 15 000,-
	<b>Informasjonsmøte om tilrettelegging av boliger</b> Avholde åpent møte for alle interesserte	Kr. 18 750,-
	<b>Temadag på seniorsentrene</b> Forberede og gjennomføre informasjonsmøter på seniorsentrene	Kr. 10 000,-
	<b>Nettkampanje</b> Støtte ovenstående tiltak med saker på nettet FB med annonser, Lier kommunes kanaler	Timer: 50
	<b>Ambulerende møteplass</b> Gjennomføre kampanje med bruk av f.eks. Vogna	Kr. 18 750,-
	<b>Proaktiv forebyggende, individuell rådgiving i hjemmet</b> Fagperson kommer til hjemmet og gir råd om hva som må endres med tanke på universell utforming og bedre tilgjengelighet i boligen. Promotering av tjenesten.	





## Helhetlig frivilligsamarbeid

Satsningsområde: Tilrettelegge for fysisk, kognitiv og sosial aktivitet for innbyggere over 60+

Samfunnsoppgavene løses i samarbeid mellom næringsliv, frivillig sektor og kommunale tjenester. Lier kommune ser det som sin oppgave og tilrettelegge for frivillig innsats og bidra til å koble behov mot frivillige ressurser. Frivillig sektor er en viktig aktør for å gi god tilhørighet og skape aktivitet.

Tiltak	Delaktivitet	Kostnadsestimat
Helhetlig frivilligsamarbeid	<b>Revisjon av frivilligpolitikken i Lier kommune 2023-2036</b> Gi Frivilligsentralen et tydeligere mandat Registrere alle frivillige i et felles register (som allerede er etablert) Utvikle retningslinjer for standarder for bl.a. oppfølging og oppmerksomhet til de frivillige fra kommunens side	Steg 1: Revidere frivilligpolitikken Steg 2: Avklare ressursituasjonen Steg 3: Vurdere tiltak, kostnader og tidsplaner.
	<b>Frivilligkafé</b> Etablere frivilligkafé(er) lokalt i Lier, gjerne drevet av seniorer med integrering av flyktninger og personer med funksjonsnedsettelse	
	<b>Frivilligtorg</b> Opprette arenaer for kobling av behov og frivillige ressurser, gjerne med barnefamilier og eldre. Dette bør også kombineres med digital arena.	



## Aktivitetshus

Satsningsområde: Tilrettelegge for fysisk, kognitiv og sosial aktivitet for innbyggere over 60+

Lier kommune har stor geografisk spredning med tettsteder/bygder som mindre lokale sentre. Tilhørighet og aktivitet henger sammen, og alle lokalsamfunn vil dra nytte av å ha et felles samlingssted, som befolkningen kan benytte uavhengig av alder.

Tiltak	Delaktivitet	Kostnadsestimat
Aktivitetshus rundt i bygda	<p><b>Aktivitetshus/møteplasser rundt i bygda</b> Se på mulighetene for å etablere aktivitetshus i ulike tettsteder for å utvide aktivitetsnivået for forskjellige målgrupper. Se på mulighet for samarbeid med eksisterende tilbud (også ikke-kommunale).</p> <p>Tiltaket må sees i sammenheng med andre aldersuavhengige tiltak og koordineres med de rette partene.</p>	Må utredes

## Aktivitet

Satsningsområde: Tilrettelegge for fysisk, kognitiv og sosial aktivitet for innbyggere over 60+

I kommunens regi er det frisklivssentralen, friskliv senior og seniorsentrene som i hovedsak tilbyr rekken av tilbud til denne målgruppen. For de eldre som ikke kan dra nytte av felles organisert trening, kan et hjemmetilbud basert på digitale verktøy være en løsning.

Tiltak	Delaktivitet	Kostnadsestimat
Aktivitet i hjemmet	<p><b>Digital hjemmeoppfølging</b> Utredde mulighet for digital hjemmeoppfølging med trening/aktivitet for brukere i rehabilitering i regi av Aktivitet og mestring</p>	Kr. 40 000,-
	<p><b>Aktivitetsapp</b> Utredde kost/nytte ved digitale løsninger for trening i hjemmet (mulighetsstudie, kost-nytte, plan, vurdere alternativ, beslutningsgrunnlag.)</p>	Kr. 18 750,-



## Transport

Satsningsområde: Tilrettelegge for fysisk, kognitiv og sosial aktivitet for innbyggere over 60+

Gitt Lier kommunes geografiske spredning, er det et behov for transport for å utføre daglige gjøremål og for å ta del i forskjellige aktiviteter. Etter som man blir eldre og ikke lenger er i stand til selv å kjøre bil, vil man i større grad bli avhengig av offentlig transport, samkjøring eller taxi. Det er også et samfunnsmessig mål å styrke kollektive transportløsninger for å redusere trafikken og forurensning den medfører.

Tiltak	Delaktivitet	Kostnadsestimat
Transport	<b>Kartlegge behov</b> Gjennomføre spørreundersøkelse	Kr. 37 500,-
	<b>Finne løsning for koordinering av behov og transportkapasitet</b> Utrede muligheter for digitale løsninger og støtte utbredelse av valgt løsning (tilsvarende Nabogo, Samme Vei eller Trips)	Kr. 37 500,-

