



Oppsummering av gruppearbeid på landsmøte 2025

Under landsmøtet ble det arrangert mini-foredrag og erfaringsutveksling mellom foreningene, hvor enkelte foreninger fikk fem minutter til å holde et innlegg innenfor ett av fire sentrale temaer:

- Synlighet og mediedekning
- Samarbeid med kommunen
- Rekruttering og ivaretagelse av veiledere
- Rekruttering av medlemmer og medlemspleie

Etter innleggene ble delegatene delt inn i grupper for å diskutere oppgaver knyttet til disse temaene. Hensikten med gruppearbeidet var å engasjere delegatene aktivt i diskusjonene, styrke kjennskapen til hverandre og organisasjonen, og legge til rette for erfaringsutveksling på tvers av foreningene.

Seniornett har en god delingskultur, og det finnes mange inspirerende eksempler på suksesshistorier, innovative tiltak og gode løsninger rundt om i landet. Oppgavene og diskusjonene tok utgangspunkt i noen av de viktigste utfordringene og mulighetene vi står overfor, og var også ment å bidra til refleksjon rundt strategien mot 2030.

Delegatene på landsmøte representerer hele landet fra foreninger med ulike behov og ressurser lokalt. Gjennom dialog og samarbeid kan vi finne løsninger som både er fremtidsrettede og tilpasset lokale forutsetninger. Dette heftet samler notater og refleksjoner fra gruppearbeidet – som et verktøy for inspirasjon og videre arbeid.

Innhold

Gruppeoppgave om samarbeid med kommunen	3
Notater gruppe 1 – Rød	4
Notater gruppe 5 – Brun	5
Gruppeoppgave om synlighet og mediedekning lokalt	8
Notater gruppe 2 – Grønn	9
Notater gruppe 6 – Sort	10
Gruppeoppgave om rekruttering av medlemmer	11
Notater gruppe 3 – Gul	12
Notater gruppe 7 – Rosa	13
Gruppeoppgave om rekruttering av veiledere	14
Notater gruppe 4 – Mørkeblå	15

Gruppeoppgave om samarbeid med kommunen

(Gruppe 1 og 5)

Før dere begynner:

- Hils på hverandre og bli enige om noen kjøreregler for gruppa.
- Referent er allerede utpekt.
- Bli enige om hvem i gruppa som på maks to minutter skal legge fram gruppas arbeid i morgen.

Oppgave:

1. Del egne eksempler og erfaringer i gruppa om samarbeid med kommunen.
 2. Diskuter generelt hvordan et samarbeid mellom Seniornett lokalt og kommunen bør være.
 3. Lag et utkast til et brev til kommunen hvor foreningen inviterer til et samarbeidsmøte
- Brevet skal ha minimum 5 gode argumenter som beskriver hva kommunen vinner ved å ha et samarbeid med Seniornett.

Notater gruppe 1 – Rød

Oppgave 1

- Erfaringer i gruppa om samarbeid med kommunen:
- Ulike erfaringer, samarbeid med kulturretat, bibliotek, frivilligsentral, Digi-hjelp
- Fraværende samarbeid
- Møteplass med Enhetsregisteret og frivilligregister
- Prosjektsamarbeid med kommune om DigiHjelpen. Utvidelse av datahjelp med en dag i uka, kommune ansvarlig med Seniornett i bakgrunnen
- Kontakt med kommunalsjef for helse-og omsorg
- Godt samarbeid om halvårlig aktivitets og kurskatalog i «aktiv senior» gratis leie av lokaler og kursadministrasjon og tilskudd fra kommunale legatmidler
- samarbeid med andre frivillige lag/organisasjoner og kommune
- Innbyggerapp. Felles prosjekter og godt samarbeid med kommunen
- Godt samarbeid med kommune, midler fra kommunen, prosjektmidler, ansvarlig bibliotek og videregående skole
- Godt samarbeid leie av lokaler og datastuesamarbeid
- Godt samarbeid med kommunen bibliotek, lokaler, telefontjeneste (pandemien). Prosjekt leve hele livet
- Veldig godt samarbeid lokaler, der eldreråd er med i samarbeidet
- Godt samarbeid kommune og frivilligsentral, medlemsmøter på biblioteket
- Representanter i eldrerådet som også representerer seniornett

Oppgave 2

Seniornett skal ikke overta oppgaver som kommunen selv har av forpliktelser

Vår rolle og kommunens rolle

Samarbeid med kommunalsjef for helse og omsorg med seniornett lokalt

Aktiv dialog med kommunen om lån av lokaler, hvem som gjør hva

Også kontakt med de i kommunen som er nærmest de felles oppgavene, også samarbeid på tvers med lokale organisasjoner

Nb. Pass på ildsjelene.

Notater gruppe 5 – Brun

Gruppeoppgave om samarbeid med kommunen

Brun gruppe



Gruppen representert med lokalforeninger:

Askim

Gjesdal

Gloppen

Bodø

Fauske

Nord-Odal

Hamar

Nedre Eiker

Kolbotn

Drammen

Røyken

Del egne erfaringer i gruppa om samarbeid med kommunen

Stikkord fra foreningene

- Askim - samarbeid med frivilligsentral
- Gjesdal - gratis lokaler
- Gloppen - leier lokale, kommunen dekker utgifter
- Bodø - frivilligsentral er sekretær, forsvaret, prosjektmidler for finansiering, samarbeid Nor universitet. Ønsker mønsteravtale for kommunalt samarbeid utviklet fra Seniornett
- Fauske - kommunalt samarbeid, men ingen kommunal finansiering. Støtte fra Gjensidige-stiftelsen
- Nord-Odal, gratis lokaler fra kommunen. Ikke formell avtale. Seniornett sparer kommunen for penger.
- Hamar, Kommunen tilbaketrent. Digihjelpen i kommunen. 2 frivilligsentraler en politisk styrt og en frivillig. Har lokaler. Godt med veiledere. Samarbeid Stange, Løten og Ringsaker.
- Nedre Eiker - gratis lokaler i biblioteket, dårlig nett, skaffet egne rutere «konkurranse» med Pensjonistforbundet.
- Kolbotn, 2 gamle kommuner, noe splittelse. Gratis lokaler i biblioteket. Samarbeid.
- Drammen - Bred aktivitet, en til en, temamøter. Søker kommunen om penger 45 KNOK. Gratis kommunale lokaler, men ikke formell avtale.
- Røyken - Asker og Røyken formell avtale med kommunen fra 2019, basert på Seniornett Røyken og Asker sitt forslag. Fornyet etter kommunal standardavtale i 2024.

Diskuter generelt hvordan samarbeidet mellom Seniornett lokalt og kommunen bør være

Stikkord fra diskusjonen

- ✓ At kommunen ser nytten
- ✓ Få politikere og kommunale organer til å samarbeide
- ✓ Samarbeidet med Seniornett må være avtaleforpliktet
- ✓ Årlig dialogmøte
- ✓ Én kontaktperson

Forslag til brev av ChatGPT

Til [Navn på kommunen]

[Adresse]

Dato: [sett inn dato]

Invitasjon til samarbeidsmøte med Seniornett

Kjære [Ordfører / Kommunalsjef / ansvarlig kontaktperson],

Seniornett Norge ønsker med dette å invitere [Navn på kommunen] til et samarbeidsmøte for å utforske mulighetene for et felles arbeid med å styrke den digitale kompetansen blant seniorer i kommunen.

Vi ser at mange eldre i dag står utenfor den digitale utviklingen, noe som fører til utenforskap, redusert livskvalitet og utfordringer i møte med offentlige og private digitale tjenester. Samtidig vet vi at kommunen har et sterkt fokus på inkludering, velferdsteknologi og bærekraftige tjenester. Et samarbeid med Seniornett vil kunne bidra konkret til disse målene.

Dette vinner kommunen på et samarbeid med Seniornett:

1. Redusert digitalt utenforskap blant eldre: Gjennom kurs, veiledning og lokalt arbeid kan flere seniorer bli i stand til å bruke digitale verktøy, noe som gir bedre livskvalitet og selvstendighet.
2. Økt effektivitet i kommunale tjenester: Når flere eldre behersker digitale plattformer, reduseres behovet for manuell saksbehandling og fysisk oppmøte – noe som frigjør tid og ressurser i kommunen.
3. Styrket folkehelse og sosial inkludering: Digitale ferdigheter gir eldre bedre tilgang til informasjon, kontakt med familie og venner, og mulighet til å delta i samfunnet – noe som bidrar til forebygging av ensomhet og psykiske plager.
4. Bedre utnyttelse av velferdsteknologi: For at velferdsteknologi skal fungere optimalt, må brukerne være trygge i digitale omgivelser. Vi kan bidra til at eldre blir rustet til å ta i bruk slike løsninger.
5. Et kostnadseffektivt og erfaringsbasert tilbud: Seniornett har over 25 års erfaring med å lære eldre digital kompetanse gjennom lokale klubber, frivillige instruktører og målrettede programmer. Vi stiller med kompetanse og metoder som er velprøvde og lett kan tilpasses lokale behov.

Vi ønsker gjerne å avtale et møte hvor vi kan presentere Seniornett nærmere, høre om kommunens behov og diskutere hvordan vi sammen kan løfte dette viktige området.

Vi takker for deres oppmerksomhet og ser fram til et mulig samarbeid. Ta gjerne kontakt for å avtale tidspunkt for et møte.

Med vennlig hilsen,

[Navn]

Seniornett [Forening]

Gruppeoppgave om synlighet og mediedekning lokalt

(Gruppe 2 og 6)

Oppgave:

1. Diskuter generelt hva slags lokale aktiviteter som kan øke synlighet og markedsføring av Seniornett lokalt.
2. Del egne eksempler og erfaringer med gruppa.
3. Lag en plan og fyll ut skjema nedenfor:

Tiltak	Varighet	Hvilke ressurser trengs	Hvordan gjennomføre	Utfordringer og risiko	Hvordan måle

Notater gruppe 2 – Grønn

Gruppeoppgave om synlighet og mediedekning lokalt

Hvordan skapes synlighet i dag?

- Facebook – egne sider, egne grupper og andre Facebook-sider og grupper
- Leserinnlegg (noen steder kan det også gi redaksjonell omtale)
- Rollups, plakater og annen fysisk profilering (f.eks. på bibliotek, rådhus og møteplasser)
- Markedsføring via andre foreninger
- Ved innføring av nye apper eller digitale tilbud kan gi innpass i media
- Kommunale hjemmesider, Facebook-sider osv
- Frivilligsentraler – både fysisk i lokaler og på hjemmesider

Hva bør en gjøre fremover?

Mer av det samme
Utveksle erfaringer

Notater gruppe 6 – Sort

Kommunikasjon med medlemmer

- Styreweb og Gnist
- Facebook lukket gruppe
- E-post
- Seniornett, lokalside
- Fast møtested til fast tid

Markedsføring av Seniornett lokalt

- Facebook åpen gruppe
- Godt samarbeide med kommunen og få informasjon ut via kommunens nettside
- Lokale nettsider, med oversikt over lokale aktiviteter
- Aviser / Lokalaviser, sende inn artikler
- Plakater / Informasjonsmateriell der seniorer ferdes
- Presentasjoner i foreninger/organisasjoner
- Kurs åpne for alle seniorer
- Temamøter åpne for alle seniorer

Seniornett, Plan					
Tiltak	Varighet	Hvilke ressurser trangs	Hvordan gjennomføre	Utfordringer og risiko	Hvordan måle
Få til avtale med kommune om samarbeid og bruk av kommunale informasjonskanaler	Ut 2025	Person som kjenner kommunal forvaltning.	Ta kontakt med ledelse for helse i kommunen	Leder du møter i kommunen har en travel hverdag og prioriterer andre områder.	Måle økningen i antall personer som kommer på våre aktiviteter og som blir medlemmer.
Presentere Seniornett for foreninger / organisasjoner	Ut 2025	Personer som kan presentere Seniornett og Seniornett lokalt	Velge ut foreninger og organisasjoner. Ta kontakt med leder for å få til et møte for presentasjon.	Leder er ikke interessert	Måle økningen i antall personer som kommer på våre aktiviteter og som blir medlemmer.
Temamøter	Ut 2025	Lokaler og foredragsholdere	Finne fram til tema som interesserer. Finne foredragsholdere og lage presentasjoner. Annonserer gjennom tilgjengelige kanaler.	Finne interessante tema	Måle økningen i antall personer som kommer på våre aktiviteter og som blir medlemmer.
Plakater / informasjon der seniorer ferdes	Ut 2025	Frivillige til å utføre og informasjonsmateriell	Oppsøke steder der seniorer ferdes og legge igjen Seniornett brosjyre og Seniornett magasinet.		Måle økningen i antall personer som kommer på våre aktiviteter og som blir medlemmer.

Gruppeoppgave om rekruttering av medlemmer

(Gruppe 3 og 7)

Oppgave:

1. Hvorfor trenger Seniornett flere medlemmer?
2. List opp minst 10 arenaer lokalt hvor dere kan rekruttere medlemmer.
3. Deretter, beskriv i detalj hvordan dere vil gjøre rekrutteringen.

Notater gruppe 3 – Gul

Hvorfor trenger Seniornett flere medlemmer?

Kort: **Seniornett trenger flere medlemmer for å nå sitt formål som er nedfelt i vedtektene**, gjennom bl.a.

1. Sikre en god økonomi
2. Fylle opp for avgang
3. Sikre tilgang på veiledere, hjelpere og styremedlemmer
4. Gi oss styrke i kommunikasjon mot politikere og andre myndigheter
5. Økt medlemstall gir motivasjon for våre eksisterende veiledere og styremedlemmer

Arenaer lokalt hvor vi kan rekruttere medlemmer

1. Verve gjennom kurs og datahjelp på f.eks. bibliotek
2. Samarbeid med lokale foreninger og lag, f.eks. Rotary, Pensjonistforeninger, Slektsforskning
3. Innlegg i lokalaviser – spesielt papirutgaver som treffer ikke digitale borgere
4. Innslag i nærradioer – eldre hører mye på radio
5. Delta på kommunale informasjonsmøter
6. Eksposering på informasjonstavler, f.eks. i banklokaler, legesentre, biblioteker, eldresentre
7. Verving blant familie og venner
8. Verve i trygge omgivelser som Frivilligsentraler
9. Facebook

Hvordan gjøre rekrutteringen?

Rekruttering kan blant annet utføres ved:

1. Tilby og gjennomføre kurs som i utgangspunktet koster for ikke medlemmer, men som er gratis for medlemmer.
2. Være aktiv i lokalpressen med suksess-stoff og tilbud
3. Fokuserer på aldersgruppen 70-80 år?
4. Oppmuntre allerede medlemmer til aktiv rekruttering gjennom vervepræmier
5. Holde kontingenten under NOK 500
6. Innføre familierabatter
7. Være aktiv på alle arenaer listet over
8. Gi ut gratis medlemskap fra 1. september og ut året for nye medlemmer

Notater gruppe 7 – Rosa

1. Hvorfor trenger Seniornett flere medlemmer?

Mer inntekt

Dekke et enormt behov

Hindre utenforskap

Flere eldre med grunnleggende digitale ferdigheter Samfunnet utvikler seg og vi vil være med.

2. List opp minst 10 arenaer lokalt hvor dere kan rekruttere medlemmer?

Sykepleier og Politiforbundet.

Pensjonistforeninger

Eldreråd og kommuner, særlig Helse delen av kommunen.

Foredrag om Bank, Bank ID og HelseNorge. Inviter de som eier

Trim- og turgrupper.

Reise dere opp i Pensjonistforeninger.

3. Deretter, beskriv i detalj hvordan dere vil gjøre rekrutteringen.

«En til En» kontakt og kontakt via kjente fungere best.

Innlegg i lokalavisa med bilder og positiv aktivitet.

Få frem de gode historiene.

Gruppeoppgave om rekruttering av veiledere

(Gruppe 4 og 8)

Oppgave:

1. Hvordan kan foreningen rekruttere og hvor finne nye veiledere lokalt?
2. Hvordan overbevise dem til å bli veiledere?
3. **Case:** Berit (65 år), straks pensjonist, har grei digital kompetanse og lyst til å bidra med noe på fritiden. Men hun har lav selvtillit på at hun kan nok om data til å bli veileder.
Hvordan overbevise og argumentere for å få Berit inn som veileder? Skriv ned argumentene.

Notater gruppe 4 – Mørkeblå

Referat fra mørkeblå gruppe i Oslo 2 Seniornetts lands

Rekruttering av veiledere (Jan Erik Stokke legger fram gruppas arbeid)

1. Bærum spør medlemmene gjennom anonym undersøkelse: «Kunne du tenke deg å være veileder?» Oppfordret til de som svarte positivt om å gi seg til kjenne.

Larvik: Indre kjerne: «Menigheten» overtales til å bli medhjelpere for seniorer. Fokus på at seniorer hjelper seniorer og at vi ikke er fagveiledere, men i samme båt. Frivillig. Noen som rekrutterte til Seniornett og fikk en frivillig derfra som kunne foto. Dannet fotogruppe i lokallaget.

*Du kan nok, sette mot i folk for å bli veiledere. Alle kan noe, da kan de hjelpe andre også. Ingen kan alt, alle kan litt.

Hønefoss: Mange har jobbet i IKT bransjen i sitt yrkesaktive liv. Få tak i disse til å bli veiledere eller assistenter. Noen kan bli kursledere. Noen kan også bli hjelpere for kurslederne.

Klepp: Ikke alle tør å bli veiledere, men kan gjerne hjelpe folk en til en. Hjelpe folk til å åpne open office for eksempel.

Sandnes har samarbeid med NAV. Folk som kan gjøre oppgaver før de kommer tilbake i arbeidslivet. Dette har vært en vinn vinn situasjon.

- Stå på stand og bli kjent med folk og finne ut hvem som kan egne seg.
- Foredrag i pensjonistforbundet sine møter: Sjekke ut om noen der kan tenke seg å være veileder.

Tromsø: Rekruttert veiledere gjennom styremedlemmer.

Rekruttering er avhengig av der du er: Forskjell på stor by/kommune og lite sted. Bruke felles språk.

Rekruttere lærere? Mange av disse ønsker ikke å veilede, ønsker å gjøre noe annet. Ha respekt for at det kan være krevende å veilede seniorer.

Frivillighetssentralen får ofte henvendelse fra de som nettopp er blitt pensjonister og ønsker å gjøre en innsats. Disse kan vi rekruttere.

Åkrehamn: Samarbeider med lokallagene i regionen. (Dette fikk hun gode kommentarer til fra gruppen) De utveksler kompetanse og hjelper hverandre. Vanskelig å finne veiledere i eget lokallag. De ønsker å veilede en til en. Må oppmuntre folk til å bli veiledere og gi dem erfaringer. 2 ulike fb grupper, en åpen og en lukket.

Pensjonister på 65 år som er usikre på om de kan være veiledere. Trenger ikke være eksperter. Digital hverdag, bestille kinobilletter etc... For å være veileder må du være oppdatert, dette gir også mulighet til å lære mer selv.

Tromsø: Viktig å gjøre det klart; Hva betyr det å være veileder? Vi må være tydelig på hvor forpliktende det er. Hva skal det veiledes om?

Gruppen sier at de har fått mange gode ideer her.

Idébank på nettsiden vår under Tips og triks der bør dette legges inn.

2. Case Berit (65 år) snart pensjonist. Fra en i gruppen som kom bort i pausen:

Hun kan settes til praktiske gjøremål som å koke kaffe, gjøre i stand møtelokalet eller andre ting for å bli kjent og trygg på det vi holder på med.

Referet: Kristi Odéen