

Nyhetsbrev nr. 6 fra Lillestrøm Eldreråd

Gratulerer med årets Eldredag 1. okt.

Dette er en viktig dag å feire. Lykke til alle lag og foreninger som skal markere dagen.

Flere har spurt om å få leserinnlegg fra Eldrerådet, siden de ikke abonnerer på RB.

Denne gangen: Gratulerer med eldredagen. Se vedlegg

Politisk sak behandlet i Eldrerådet: Kapasitet for heldøgns helse- og omsorgsplasser i Lillestrøm kommune – status. Saken kan leses på kommunens hjemmeside.

Eldrerådets vedtak: Eldrerådet tar saken til orientering, med følgende tilleggskommentar:

Eldrerådet krever fortgang i utbygging av antall institusjonsplasser, for å følge behovsplanens vedtak i Kommunestyret med 12 % dekning

Kommunens Teknologiløftdag 18.09.2025:

Del 1: Hva har skjedd det siste året

Kort oppsummert så har det skjedd mye. Det har blitt en mer moden organisasjon. Ansatte er motiverte og ser nytten av teknologien. Det gis god opplæring av ansatte.

Del 2: Fokus og satsninger fremover

- Teknologi og pårørende-app til hjemmeboende
- Innføring av roommate, bedre trygghetsalarmer med GPS, digital kollegavarsling, digitale tilsyn, pårørende kvelder, innføring av frivillig app.

Del 3: inspirasjon fra inn- og utsiden. Samarbeid med andre kommuner.

Jeg takket på vegne av Eldrerådet for invitasjonen. Imponerende å se at teknologi gir resultater på alle nivåer. Også innsparinger. Takk til ansatte for pågangsmot og høy innsats.

Det er viktig å fortsette å involvere brukere og pårørende. Det gir trygghet. Eldrerådet er imponerte, og vi gleder oss til fortsettelsen.

Foto Bjørg Torill Madsen



Vil du lære mer om teknologi?

Mandag 22.09 – pårørendedagen – så arrangerer prosjektet for VFT et åpent møte i Oslo, ved Oslo kongressenter. Temaet er "tryggere hverdag med teknologi".

Vi streamer arrangementet, og her er lenken for å

delta: <https://www.pensjonistforbundet.no/parorendedagen>

Åpent program for kulturuken:

Her er en lenke til de åpne arrangementene i **Den kulturelle spaserstokken** i høst, på ulike steder rundt om i kommunen. <https://detskjerilillestrom.no/arrangementer/?organizer=17C21>

Minner om at det i forrige nyhetsbrev ble sendt program for kulturuke for seniorer 21.-26.10.

Mulig å søke midler fra Akershus fylke:

Informasjon om en statlig tilskuddsordning – regionalt kulturfond – som fylkeskommunene skal forvalte. For 2025 har Akershus fått tildelt 7,7 mill. kr. Ordningen er nå etablert, og søknadsfristen er 1.oktober. Mer informasjon om fondet og hvem som kan søke finner dere [her](#)

Selv mord blant eldre:

Verdensdagen for selvmordsforebygging ble markert i Lillestrøm Bibliotek. Selvmord er et av vår tids store folkehelseproblem. I 2022 ble det registrert 610 selvmord i Norge. Hele 170 av dem ble utført av eldre over 60 år. Det tilsvarer over en firedel av tilfellene. Økningen i antall selvmord har vært størst for aldersgruppen 80-89 år de siste to årene.

Se <https://www.forskning.no/aldring-psykologi/selv-mord-ok-er-blant-eldre-hjemmetjenesten-har-et-viktig-ansvar/2257658>

Se også <https://vivatselv-mordsforebygging.net/trenger-du-hjelp/>

Voksenvaksinasjonsprogrammet- sesongen 2025/2026

Programmet er et tilbud om vaksine mot korona og influensa til alle som er 65 år og eldre, samt barn og voksne i risikogrupper. I tillegg får 65-åringer tilbud om vaksine mot pneumokokksykdom (den hyppigste årsaken til vanlig lungebetennelse).

Det vil bli sendt påminnelser i november til personer over 65 år som ikke har benyttet seg av vaksinasjonstilbudet.

Alle vaksinene i voksenvaksinasjonsprogrammet kan settes samtidig og Folkehelseinstituttet oppfordrer til samvaksining. Nytt i år er at det vil være en egenbetaling for koronavaksinen. Vaksining i voksenvaksinasjonsprogrammet starter opp fra uke 42, når alle vaksinene i voksenvaksinasjonsprogrammet er tilgjengelige. Ta kontakt med din fastlege for time til vaksining. Dersom din fastlege ikke tilbyr vaksining, du ikke har fastlege eller har fastlege i en annen kommune så vil det bli satt opp timer på kommunalt vaksinesenter. Informasjon om timebestilling vil legges ut her i løpet av september.

Egenberedskapsuke:

I Nyhetsbrev nr. 2 25. Skrev jeg også om beredskap: Alle har fått en brosjyre om egenberedskap i posten. Det er også laget en brosjyre om beredskap for eldre. Se vedlegg.

Eldrerådet vil ha fokus på Beredskap også fremover. Derfor inviterer vi Beredskapssjefen til å orientere på november møtet i Eldrerådet.

Her er litt informasjon fra Beredskapssjefen:

Beredskap blir stadig mer aktuelt. Selv om bakteppet er dystert, er det bra at stadig flere er opptatt av hva den enkelte og samfunnet som helhet kan gjøre for å møte farene som truer. Det er som Kong Harald sa i nyttårstalen sin i 2023: «*Vi kan ikke ta fred og frihet, ressurser og fellesgoder for gitt. Vi må stå vakt! Norges beredskap er, når det kommer til stykket, summen av den enkeltes motstandskraft.*»

Nasjonale myndigheter markerer også i år egenberedskapsuka i uke 44.

Se for eksempel DSB (direktoratet for sikkerhet og beredskap).

[Egenberedskapsuka for 2025 fra 27. oktober til 2. november.](#)

Lillestrøm kommune har en egen [temaside om egenberedskap](#).

Gjennom høsten deltar kommunen også på flere både møteplasser der beredskap blir satt på dagsorden:

- 26. september: panelsamtale om beredskap på Lillestrøm bibliotek (del av arrangementet Researchers night)
- 6. oktober: informasjonsmøte om beredskap på Dalheim trivselssenter – en møteplass for seniorer og hjemmeboende i Fet-området
- 8. oktober: foredrag om beredskap under Sørumtreffen – en møteplass for pensjonister i Sørum og omegn
- 10. november: Informasjonsmøte om beredskap i Folkets hus på Strømmen. Arrangører Lions Club Strømmen, Strømmen og Skjetten sanitetsforening og Sagelvas venner.

Datahjelp på bibliotekene

Eldrerådet bidrar til dette. Det er godt besøkt.

Benytt anledningen til å få hjelp på Strømmen og Lillestrøm.

Datahjelpen

Data, mobil og apper og sånt for eldre og andre

Ofte stilte spørsmål:
Bruke datautstyr, helse, lege og resepter, bank, bank-id og vipps, bibliotek, bestille billetter, teater, buss, tog, parkering, dele bilder, kontakt med andre, nyheter, tv, aviser, gjenkjenne svindel, m.m



Lillestrøm bibliotek:	Onsdag 13.00 – 14.30
Strømmen bibliotek:	Torsdag 13.00 – 14.30

Å bli selvstendig på bruk av data er svært viktig i vårt digitale samfunn. Lillestrømbibliotekene samarbeider derfor med dyktige veiledere som gjerne lærer bort grunnleggende ferdigheter.

Hjelpen gis én til én. Noen har klare bestillinger for læring, andre får nyttige tips etter en prat med veileder om dagens situasjon. Ingen spørsmål er dumme og du kan bruke tilbudet så mange ganger du vil.

Ta med eget utstyr. Vi serverer kaffe. Drop-in. Gratis!

Tips: Ikke vent! Tilbudet avsluttes om «elevene» ikke benytter det.

 Lillestrøm-bibliotekene

Med høstlig hilsen fra Lillestrøm Eldreråd

v/ Leder Bente Moen Torgersen