

# GOD ALDERDOM

bydel Lardal



EN GOD  
alderdom



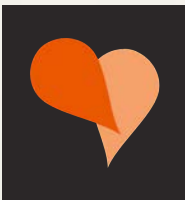
# Et kraftsenter i nærmiljøet



Sentralen



Kjetil  
biblioteket



## Hva er Sentralen?

Sentralen består av frivilligsentral, bibliotek og servicetorg.

Har fra start vært innbyggerfokusert (Samskapingsprosjekt med følgeforskning USN).

Innbyggerne bestemte hva Sentralen skulle være.

I dag er husrådet og våre besøkende våre fremste rådgivere.



Unn Kristi  
servicetorget

Christina  
frivilligsentralen

# Lardal Frivilligsentral

En del av Sentralen i Svarstad, sammen med biblioteket og servicetorget

Aller mest en møteplass – der det skjer noe for alle aldre.

Faste tilbud hver uke ++

I all hovedsak basert på innbyggernes og nærmiljøets ønsker



Sentralen

# Sentralen som møteplass



EN GOD  
**alderdom**

Småbarnstreff på  
Sentralen



**Herrekaffe**  
på Sentralen

Fredager 12.00 - 14.00



SENTRALEN INVITERER  
TIL  
**LEGOLØRDAG**



**9. NOVEMBER**  
**11.00 - 14.00**

Alle som liker å bygge med  
lego er velkomne!

NB: Barn må ha med seg en  
voksen

Elever fra 9.trinn som samler inn  
penger til Polentur i 2025 selger  
kaffe og kaker!

**LEGOLØRDAG ER GRATIS!**



**MANDAGSMIDDAG**

VI SPISER SAMMEN

Etter skoletid  
for 4. - 7. trinn



# Innbyggernes betydning og påvirkning

Prosjektgruppe

Husrådet

Besøkende





God alderdom bydel Lardal

---

“Jeg ønsker meg et kurs i hvordan det er  
å bli gammel”

-Dag i februar 2024





# God alderdom bydel Lardal



**Vi lette, men fant ikke noe som  
passet.**

**Så mulighetene for å lage noe  
som passet oss.**



## På jakt for å finne de kloke hodene

Prosjektgruppe bestående av

- kommuneoverlege Anne Christine Bendixen Markseth
- kommunepsykolog Catharina Carming Vestmoen
- pensjonert kommuneoverlege Tore Haukvik
- fastlege/landsbylege Geir Strømme
- initiativtaker Dag Lilleeng
- daglig leder frivilligsentralen Christina F.Bøhler





## Vi satte oss noen mål

Gratis

Overføringsverdi til andre.

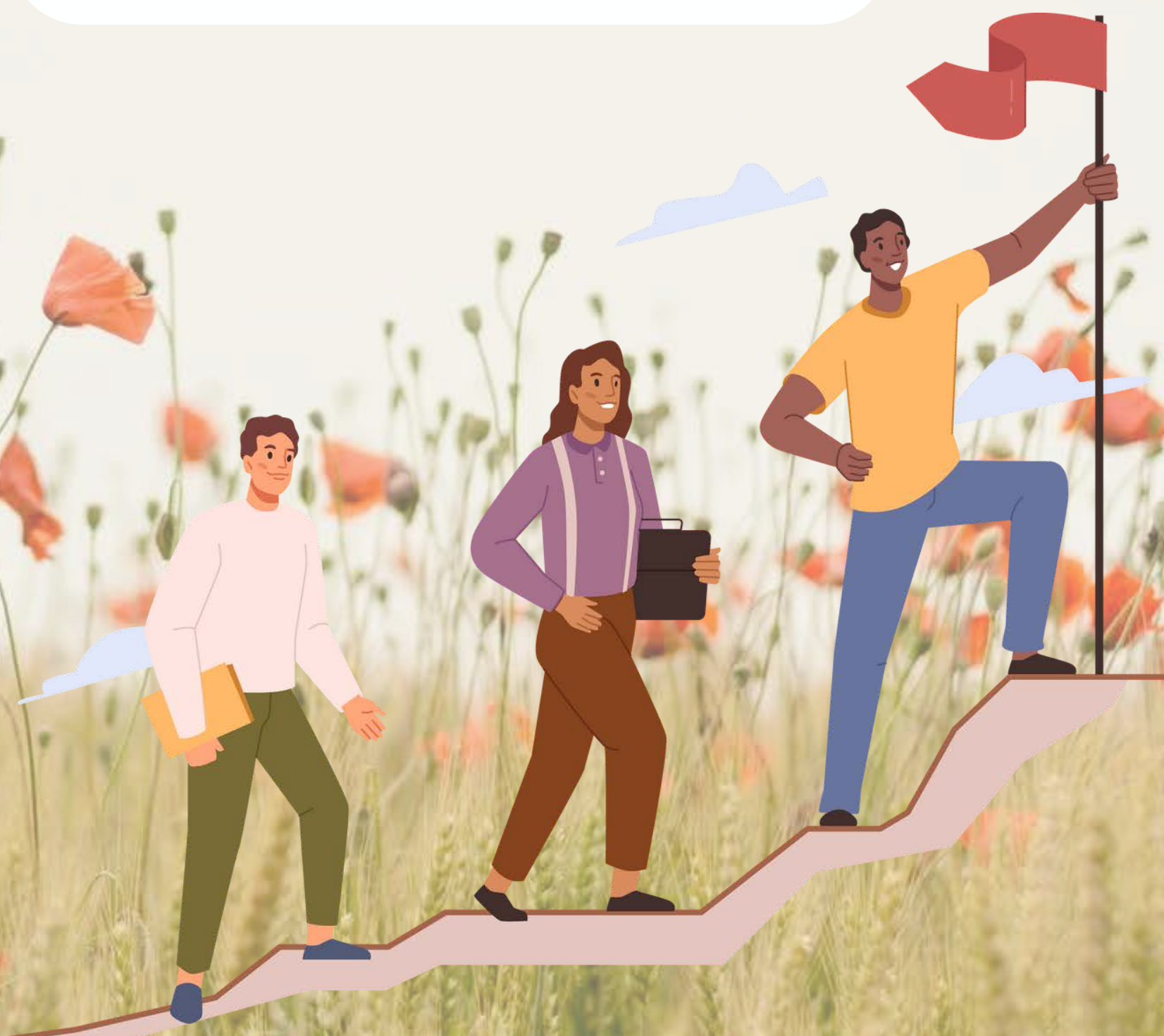
**Tilgjengelig**

(Frivillige står for transport ved behov)

For alle seniorer

Holde høy kvalitet

Være på Sentralen





# Foreløpig har det blitt til

## Åpent folkemøte i Huldrehallen -innspill og ønsker fra innbyggerne

Sanitetsforeningen og bygdekvinnelaget sto for kaker og kaffe  
Prosjektgruppa hadde innlegg/teasere om ulike temaer

## Møte om bolig – hvor og hvordan skal jeg bo, kan jeg bo der jeg allerede bor?

Roy Sæther – Larvik helsehus  
Ole Sannes Riiser – arealplan  
Dag Arild Bakken – kjøpmann og ildsjel i Helgeroa

## Grep man kan ta for god alderdom og mannfolk helse -kun for menn

Tore Haukvik – pensjonert kommunoverlege og fastlege  
Geir Strømme – “landsbylege”/fastlege

## Kommunens tilbud og tjenester, og velferdsteknologi – i dag og i framtida

Hanna Marie Wiig Andersen – prosjektleder tjenesteguiden  
Unni Thorsås – leder hjemmetjenesten  
Elisabeth Sørensen – velferdsteknologi Larvik kommune  
Eskil Domben – gründer Bohelelivet

## Grep man kan ta for god alderdom og kvinnehelse -kun for kvinner

Anne Christine Bendixen Markseth – kommuneoverlege  
Geir Strømme – “landsbylege” og fastlege

## Møte #2 om bolig Etter møte 1 – vokst frem et initiativ om å bygge seniorlandsby

Frank Olav Hvaal – initiativtaker  
Kjersti Nerseth – seniorhuset.no i samarbeid med SINTEF  
Asle Granerud – Larvik boligbyggerlag (LABO)

## Bilfører 65+ oppfriskningskurs med Statens Vegvesen

Siden februar 2024 – 75 sambygdinger har fått oppfriskning!  
Bygdas bilverksted står for kake – hver gang!

## Mandagsmiddag 60+ månedlig middag, i samarbeid med Klokkegården og SPAR

Frivillige står for servering og kjøkkentjeneste. Den lokale blomsterbutikken lager  
borddekorasjoner til utlodning.

## Papirbrosjyrer hvert halvår, distribuert i alle postkasser

kjøres ut av frivillige til ca 1350 husstander



Treffer det?

486 deltakere på de ulike  
arrangementene!



## Sideeffekter

### **Sosialt!**

Todelte møter – tema først, åpent etterpå

### **Har fått flere frivillige**

Fokus: Ikke bare motta, men delta aktivt selv. Mye helse i å bidra–

### **Vår filosofi:**

Du spør, vi legger til rette OG du er med!





## Andre tilbud til de godt voksne



### Sosialt treff for herrer hver fredag

Ikke noe opplegg, annet enn en quiz på 5 minutter. Gode historier og skravling over kaffekoppen



### Kaffekompis

Besøk med en prat over kaffekoppen



### Lunsjquiz hver mandag

Ta med matpakka, og bli med!



### Hagevenn

Sosial dugnad for å gjøre det fint i hagen på Lardal sykehjem



### Lån en lardøling

Til deg som er ny i bygda og kan tenke deg en guide



### Hjelp til småoppdrag

I samarbeid med 9. trinn som samler inn penger til Polentur



## Sitater fra deltakere

God alderdomprosjektet har satt fart i at noe må gjøres hvis vi som er eldre skal kunne bli boende i bydel Lardal

Om mandagsmiddag: Flott at det er mange enslige som møter opp, det er altfor mange som er ensomme i dag.

Frivilligsentralen er en flott arena som inkluderer alle i bydel Lardal

Jeg synes "mannfolkseminaret" var spesielt viktig og positivt.

Bilfører 65+ har vært veldig nyttig for en som tok førerkortet for 60 år siden.

Mandagsmiddag er hyggelige møter hvor vi kan ha gode samtaler med kjente og mindre kjente





Men hva koster det da? Dette må jo være kostbart!





## Antall kroner brukt så langt i prosjektet

---

0,

Det eneste som har kosta er arbeidstimene de kommunalt ansatte har brukt.

For – landsbyen trengs ikke bare når  
man skal oppdra barn, men også når  
man skal ta vare på de eldre



EN GOD  
alderdom



Videre lesing

Om samskappingsprosessen som ble til Sentralen –  
Samskapende velferdsinnovasjon – Ny kompetanse på vei mot «fellesskapskommunen»?  
Sluttrapport

Universitetet i Sørøst Norge, Kobro, Lars Ueland; Bjørnerud, Anne Merete

Om Sentralen og herrekaffe – Jakt på samskaping i kommunale rammer  
Lars Ueland Kobro (utgis juni 2025)

Sentralens brosjyrer –  
høst 2024  
vår 2025



EN GOD  
alderdom

[www.facebook.com/sentralensvarstad](https://www.facebook.com/sentralensvarstad)

