



Pensjonistenes Fellesorganisasjon

---

TRONDHEIM

# Virksomhetsplan 2023

Vedtatt på årsmøtet 30.03.2023

# Pensjonistenes fellesorganisasjon (PFO)

PFO er en medlemsorganisasjon for pensjonistforeninger i Trondheim.

Driften av Hornemansgården (HG) har vært kjernevirksomheten for PFO. Trondheim kommune (TK) overtok driften fra 01.01.2020. TK ved Kulturenheten har etablert en ressursgruppe for utvikling av HG der PFO har fast plass.

PFO har etter vedtak i formannskapet fått fast kontor/møterom i HG 2 dager/uke.

## Hovedmål for organisasjonen PFO:

- Være et kontaktorgan for Trondheims eldre, fremme henvendelser og forslag til de kommunale/offentlige myndigheter ved behov.
- Samarbeide med de kommunale/offentlige, private og frivillige organisasjoner, styrer, råd og utvalg som har som formål å arbeide for bedring av de eldres stilling i samfunnet.
- Bidra til å skape aktiviteter og engasjement blant alle eldre i Trondheim
- PFO ønsker å delta i videreføring av dagens aktiviteter i HG samt kontinuerlig utvikle nye relevante tilbud i samarbeid med TK

## Arbeidsmål og tiltak

### Arbeidsmål 1

**Være aktiv i forhold til kommunale og andre offentlige myndigheter og instanser som direkte eller indirekte påvirker eldre/pensjonistenes hverdag.**

#### Tiltak:

- Være aktiv i forhold til de deler av kommunalt budsjettarbeid som angår de eldre.
- Pleie eksisterende, og utvikle nye fora for dialog med kommunale/offentlig myndigheter og samarbeidspartnere, infokontoret for seniorer, omsorgsombudet, frivillige m. flere.
- Styret skal følge opp muligheten for søknader til fond og annet, som kan bidra med støtte til aktiviteter for Trondheims eldre.
- Styret fortsetter å samarbeide med Trondheim Eldreråd.
- Fortsette å være en bidragsyter til arrangementer til felles gode for Trondheims eldre.
- Være en aktiv part i Senioruniversitetets styre. ( [www.u3a.no](http://www.u3a.no) )

## **Arbeidsmål 2:**

**I samarbeid med TK /Ressursgruppen HG å sikre eksisterende, samt videreutvikle kurs- og aktivitetstilbud i HG. Dette i samsvar med og i god dialog med gjestenes ønsker og behov.**

### **Tiltak:**

- PFO-forslagskasse ved hovedinngangen hvor husets brukere kontinuerlig oppfordres til å komme med tilbakemeldinger og ønsker om kurs og aktiviteter.
- Brukere organisert i PFO oppfordres til å kontakte styret i PFO dersom man har et ønske om kurs eller annen aktivitet. Styret tar dette videre med HGs ressursgruppe.
- En gang i året gjennomføres en brukerundersøkelse blant PFOs brukere av HG for å avdekke ønsker om og behov for nye aktiviteter i HG.
- Med jevne mellomrom, arrangere frokosttreff med tema for PFO-medlemmer i kafeen mot Vår Frues Kirke.

## **Arbeidsmål 3**

**Bidra til et mangfoldig og variert kultur- og aktivitetstilbud i samarbeid med kommunens seniorkultur, Infosenter for seniorer og andre aktører med relevante tilbud. Aktiviteten styres av brukerne i størst mulig grad. Det er særlig viktig å forebygge sosial isolasjon hos de som ikke har familie eller nettverk.**

### **Tiltak:**

- Vi samarbeider med TK (og Eldrerådet) gjennom regelmessige brukermøter om kulturtilbud for eldre.
- Vi samarbeider med Folkebiblioteket når det gjelder tilbud og info til eldre

## **Arbeidsmål 4**

**Fysisk inaktivitet er en av de viktigste risikofaktorene i eldre alder, og fordelene for eldre som trener, er mange. Fysisk aktivitet øker livskvaliteten, og fremmer både mental og fysisk helse. Motivere til interesse for fysisk aktivitet og sunt levesett tilpasset alle nivåer. Påvirke utviklingen slik at levekårene skaper god helse og påvirker helseadferden.**

### **Tiltak:**

- Vanngymnastikk i Pirbadet
- Være et aktivt medlem av Folkehelsealliansen i Trøndelag for å påvirke utviklingen i samfunnet. ( [www.trondelagfylke.no/vare-tjenester/folkehelse-idrett-frivillighet/folkehelse/folkehelsealliansen-i-trondelag](http://www.trondelagfylke.no/vare-tjenester/folkehelse-idrett-frivillighet/folkehelse/folkehelsealliansen-i-trondelag) )

## **Arbeidsmål 5**

**Bidra til god IT- og Internett-bruk slik at ikke deler av befolkningen faller utenfor utviklingen. En viktig del av arbeidet med å være en aldersvennlig by er at de eldre bli vant til å bruke digitale verktøy når tjenester digitaliseres.**

### **Tiltak:**

- Bidra med å informere om hvor medlemmene kan finne tilbud om opplæring og hjelp til å takle sin digitale hverdag.
- Bidra til informasjon for å spre kunnskap om velferdsteknologi og digitale verktøy for å motvirke ensomhet blant eldre.
- Delta i "Samarbeidsforum for IKT" sammen med Foreningen Senior IKT, Seniornett, Trondheim Folkebibliotek, Infosenter for Seniorer, Trondheim Kommunes Kulturenhet og andre som tilbyr IKT tjenester med spesielt fokus på seniorer.

## **Arbeidsmål 6:**

**Sunne levevaner bidrar til god helse og kan redusere risikoen for demens og en rekke andre sykdommer. Det har lenge vært kjent at usunne levevaner og mangel på gode sosiale relasjoner kan påvirke utviklingen av hjerte- og karsykdom. Ny forskning viser at de samme risikofaktorene også kan knyttes til Alzheimer og andre demenssykdommer.**

### **Tiltak:**

- Fortsette å jobbe for at foreningene får informasjon om hvordan de kan skaffe kunnskap om kosthold, flere demenssykdommer og andre aktuelle tema i tett samarbeid med Folkehelsealliansen og Trondheim kommune i form av tilbud om foredrag i foreningene.