Dine rettigheter – *vår sak*



Senior Norge

For deg som er 50+, pårørende eller fremtidig senior

Vi kjemper for deg.

Senior Norge er en partipolitisk uavhengig interesseorganisasjon for alle seniorer fra 50 år, for pårørende og for deg som er fremtidig senior.

Vi er en anerkjent høringsinstans overfor departementer og direktorater, og vi løfter sakene som betyr noe i hverdagen. Vi bekjemper mot aldersdiskriminering, styrker rettighetene til pårørende og jobber for at kommunene skal innfri sine lovpålagte omsorgsforpliktelser.

Vi jobber for at du skal:

- Slippe aldersdiskriminering på jobb og i samfunnet
- Ha en trygg overgang fra arbeid til pensjon
- Få den omsorgen du har krav på
- Som pårørende bli sett, hørt og støttet
- Ha tilgang til god informasjon og nyttige medlemsfordeler
- Vite at noen påvirker lokale og nasjonale myndigheter på dine vegne

Vi tenker med hodet og handler med hjertet.

Vi ivaretar arven etter Rolv Wesenlund

Rolv Wesenlund grunnla Seniorsaken i 2002 sammen med tre venner, etter selv å ha opplevd aldersdiskriminering i norsk arbeidsliv. Han mente det ikke skulle få passere ukommentert. I 2026 ville han fylt 90. Organisasjonen han satte i gang – i dag kjent som Senior Norge – fører kampen videre.

Fordi problemet ikke er løst.



Bovieran

Av BoMer

Fremtidens boform – ”Bo vid rivieran”

I Bovieran kan du gå inn i en frodig vinterhage med palmer og eksotiske planter fra hele verden, vannet med gjenbrukt regnvann. Plantene er nøye utvalgt for å skape et harmonisk og fredelig miljø, perfekt for avslapning og sosialt samvær med naboer og venner.



VINTERHAGEN

I den ca. 1400 kvm store vinterhagen finner du vekster fra store deler av verden, som blant annet palmer, blomster, busker, kaktuser, frukt- og oliventrær. Her er det full trivsel, uavhengig av årstiden utenfor hagen. I tillegg til den store og helt unike vinterhagen, har Bovieran også en rekke smarte fasiliteter og tjenester. Her finner du snekkerverksted, badstue, treningsrom og et felleshus.

Leilighetstyper

- 2-roms – 55 kvm
- 3-roms – 66 kvm
- 3-roms – 65 kvm
- 3-roms – 76 kvm
- 3-roms – 85 kvm





Miljøfyrtårn®

www.bomer.no • Observatoriegata 10, 0254 Oslo • info@bomer.no

Rettighetene dine er ikke en selvfølge.

Noen må kjempe for at de ivaretas. Det gjør Senior Norge – hver eneste dag.

Vi setter ingen aldersgrense for hvem vi kjemper for. Som én av fire organisasjoner med formell høringsrett på utredninger, løfter vi stemmene til seniorer, kommende seniorer og pårørende – der beslutningene tas.

Bli medlem her:

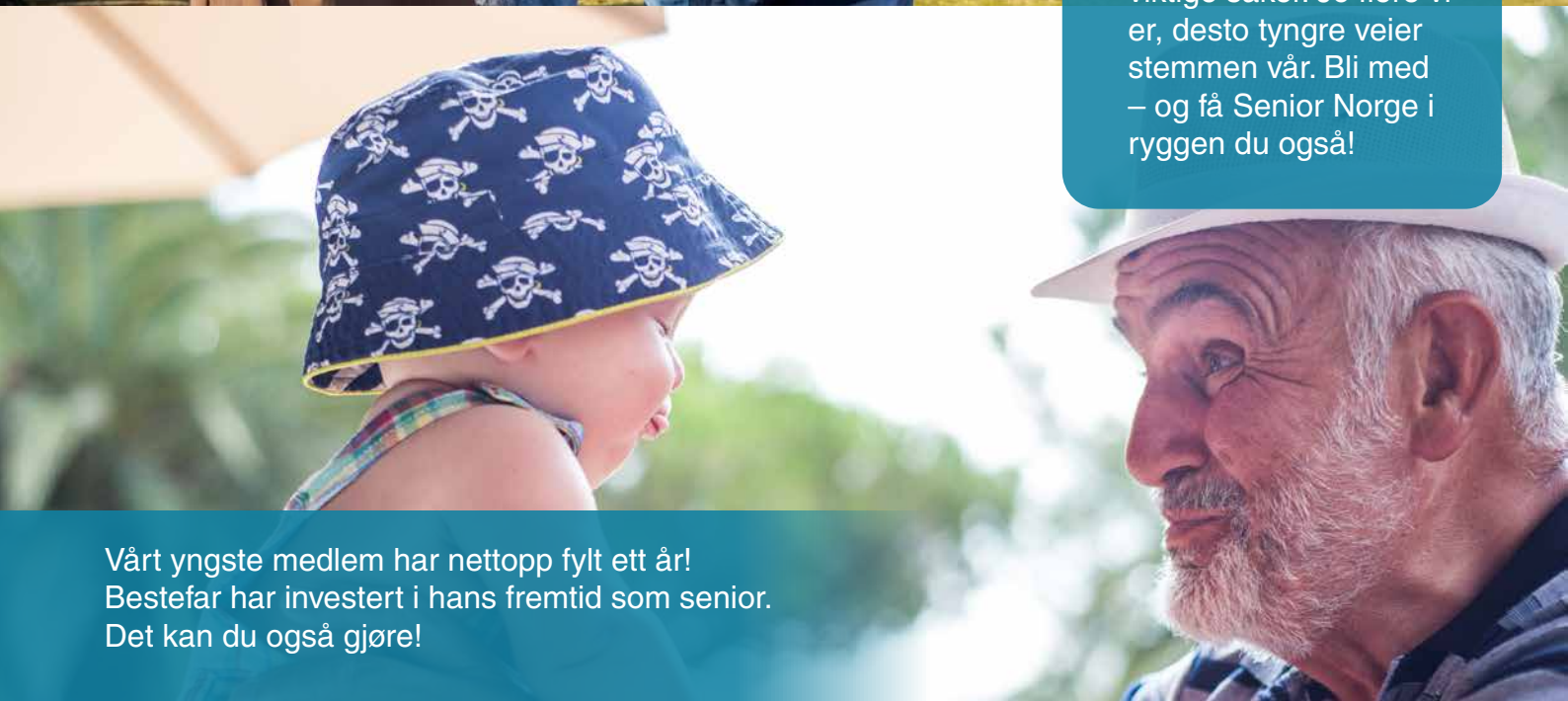


Kunnskap som virker

Gjennom arrangementer som Helsekonferansen deler vi faglig kvalitetssikret informasjon om helse, forebygging og aktivitet. Vi legger til rette for at du vet hva forskningen sier om å holde seg frisk lenger.

Sterkere sammen

Vi har vunnet frem i viktige saker. Jo flere vi er, desto tyngre veier stemmen vår. Bli med – og få Senior Norge i ryggen du også!



Vårt yngste medlem har nettopp fylt ett år!
Bestefar har investert i hans fremtid som senior.
Det kan du også gjøre!

Du lever så lenge du lærer

Hver livsfase har sin kunnskap. Holder du deg oppdatert på hva som angår deg, får du mer ut av livet. Økt mestring, mer livsglede.

Vi pleier å si at våre lesere er smarte, ressurssterke og interesserte i det som skjer rundt seg. Det har vi erfart gjennom 45 år. Du lærer så lenge du lever – og kanskje blir du mer levende når du lærer mer?

Hold deg oppdatert på det som gjelder deg!



Fra Rogaland:

Deler av et nytt sykehusbygg ble bygget om etter at blant andre Senior Norge lokalt dokumenterte at utformingen ikke fungerte i praksis. Slik ser lokalt engasjement ut.

Vi etablerer flere lokallag, med ønske om å dekke hele landet regionvis. Samarbeid med andre organisasjoner som treffer målgruppen er nøkkelen til gjennomslag.

Vi er der det skjer.

Sentralt setter vi dagsorden. Lokalt gjør vi en konkret forskjell – i din kommune, på dine saker.

Lokallagene er Senior Norges forlengede arm. Her tar vi tak i saker som berører deg og dine naboer direkte. Aktiviteter, temamøter og lokalpolitisk påvirkning – tilpasset stedet du bor.

Finn ditt lokallag:

Ønsker du å starte lokallag?
Ta kontakt med oss!

Vi takker alle våre samarbeidspartnere

Colgate-Palmolive



Ferdig utlært?

Vi gir hver måned ut et magasin som har tre mål: å være nyttig, relevant og inspirerende for leserne våre. Så lenge vi kan levere på det, kan vi nesten garantere deg at du finner noe du kan lære hos oss. Vi pleier å si at våre lesere er smarte, ressurssterke og interesserte i det som skjer rundt seg.

Skann koden for mer informasjon og et godt abonnementstilbud



Du lever så lenge du lærer!



Å ikke strekke til som pårørende

Det finnes en egen type utmattelse i det å være pårørende. Den som ikke synes utenpå. Den som handler om å bære ansvar uten å ha kontroll.

Mamma ble født i 1924. Tøff, selvstendig og arbeidsom – med en humor som kunne bære en hel familie gjennom tunge dager. Hun klarte alltid seg selv. Helt til hun ikke klarte det lenger.

Da kreften kom, overlevde hun så vidt. Mobiliteten forsvant gradvis. Pappa døde sju år før henne, etter 64 år som ektefeller. Ensomheten ble en skygge som stadig lå nærmere.

Hun hadde besøk av en av oss minst én gang i uken. Likevel sa hun ofte at hun var alene. Ensomheten hennes var ikke bare fravær av folk – det var fravær av livsglede.

Et samvittighetstriangel

Jeg bodde sjelden i nærheten. Jeg flyttet mye – Stavanger, Oslo, Belgia – mens mamma ble mer avhengig av andre. Det å reise til henne innebar å få jobben til å fungere samtidig, levere i en krevende stilling og samtidig være til stede.

Det ble et samvittighetstriangel: jobb, egen familie og mamma.

Uansett hva jeg prioriterte, føltes det som at jeg sviktet noen.

En setning fra mamma har brent seg fast i meg: «Ikke si at jeg klager, for da kan det være de behandler meg enda dårligere.»

Den setningen rommer mer enn frykt. Den rommer avhengighet – og maktubalansen som oppstår når du er gammel og prisgitt andres tempo og humør.

Den kvelden jeg dro

Det verste minnet mitt handler om en avgjørelse jeg kunne gjort annerledes. Jeg dro fra mamma mens hun var syk fordi jeg ville hjem til min egen familie. Kort tid etter ringte de: hun hadde falt ut av sengen. Hun skadet seg kraftig og kom aldri hjem igjen.

Jeg holdt henne i hånden mens hun tok sine siste åndedrag, en uke før hun ville fylt 93.

Skylden lar seg ikke argumentere bort. Jeg vet at jeg gjorde så godt jeg kunne. Og likevel – når konsekvensene blir så store, er det vanskelig å ikke lete etter øyeblikket der man kunne endret alt.

Kanskje det viktigste jeg kan si til andre pårørende er dette: Du er ikke alene. Og du er ikke svak fordi du tviler. Noen ganger er oppgaven rett og slett større enn ett menneske kan bære alene.

– Siri M. L. Joli, daglig leder Senior Norge





Du stiller opp for andre. Vi stiller opp for deg.

Å være pårørende til eldre kan være krevende. Mange står alene i møte med et helsevesen og en kommunesektor under press.

Senior Norge bidrar med informasjon, veiledning og politisk påvirkning – slik at du vet hva du har krav på, og vet hvor du skal henvende deg.

Vi er her for deg om du trenger noen å snakke med.

Mer informasjon om hjelpetelefonen



Utforsk **verden** med

ROLFS REISER

FOTTURER · SYKKELREISER
SMAKSREISER · SOL & BAD
EVENTYRREISER · CRUISE
STORBYER · ... OG MYE MER!

NORDENS STØRSTE GRUPPEREISE ARRANGØR





Hjemme er best. Vi gjør det tryggere.

De fleste ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Senior Norge jobber for at det skal være realistisk – juridisk, praktisk og helsemessig forsvarlig.

Dine rettigheter

Lovpålagte kommunale tjenester er under press. Eldre og pårørende kan oppleve at de ikke får det de mener de har krav på. Senior Norge mener at det må utvikles og tas i bruk bedre systemer for å sikre grunnleggende standard og kvalitet for livsviktige helse- og omsorgstjenester.

Mener du at du har en sak vi eller vår advokat bør se nærmere på?

Les mer her:



DAG AASBØ TRAVEL

Trygge reiser i godt selskap

Innholdsrike gruppereiser med norsk reiseleder.







www.dagaasbo.no • +47 37 15 70 31 (Hverdager 09-15) • post@dagaasbo.no.



Tilpasning av boligen

Ønsker du å tilpasse hjemmet for å bo lenger? Senior Norge hjelper deg å navigere støtteordninger, søknadsprosesser og tekniske hjelpemidler.
Vi jobber politisk for enklere ordninger og koordinerer frivillige, offentlige og private aktører der det er mulig.
Dette er også en trygghet for pårørende.

Helse og fellesskap

Ensomhet og digitalt utenforskap har alvorlige konsekvenser – depresjon, inaktivitet, tap av mestring. Senior Norge formidler kunnskap og setter i gang forebyggende tiltak. Fra kunnskap til handling.

Bli medlem av fellesskapet i Senior Norge!



Confi.care

Bo Trygt Hjemme er laget for deg som ønsker å fortsette å bo hjemme, men samtidig vil ha litt ekstra trygghet i hverdagen.

Smarte sensorer følger med på daglige rutiner og gir beskjed til pårørende hvis noe uvanlig skjer - helt uten kamera eller innblikk i privatlivet ditt. Enten det gjelder manglende bevegelse, at en ytterdør står åpen om natten, eller unormalt lang oppholdstid i et rom. Et varsel sendes til pårørende i appen. Ved behov kan en døgnbemannet alarmsentral med vektertjeneste bistå.

Confi.care er for deg som ønsker å bo hjemme, og for pårørende som ønsker å vite at deres kjære er trygge.

Se hvordan det fungerer og bestill på Confi.care

Eivind N. Abrahamsen



Finn på noe sjæl

Eivind vokste opp på et småbruk i Vestfold under krigen, uten radio og uten noen som kjørte ham til aktiviteter. I sommer fyller han 84 – og er fortsatt like aktiv.

Jeg kom til verden i 1942, på et lite småbruk midt i Vestfold. Enkle kår, krig, og en barndom der vi måtte aktivere oss selv. Radioen var konfiskert. Ville vi delta på noe, måtte vi gå eller sykle lange grusveier for å komme dit.

Skogen ble vår naturlige tumleplass – og den har fulgt meg helt til i dag.

Det jeg ikke visste den gangen, var at denne oppveksten ga meg noe uvurderlig: evnen til å finne på noe selv, og til å se mulighetene der de er. Den lille gården inneholdt et hav av dem. Drømmene mine ble etter hvert oppfylt – både når det gjaldt gården, utdannelse og spennende jobber i både offentlig og privat næringsliv. Jeg fikk også dyrke lidenskapen for hester, kveg, bær og skog. Når jeg tenker tilbake, kan jeg ikke forstå hvordan tiden strakk til.

Kropp og hode i form

Jeg ble tidlig glad i å trene – løping, turn, vektløfting og litt kampsport. Da jeg fylte 65, presset jeg fortsatt 150 kilo i benk. Jeg nevner det ikke for å skryte, men fordi jeg tror det illustrerer noe viktig: et aktivt liv tidlig gir deg et forsprang du kan leve lenge på. Jeg har aldri røkt og vært svært måteholden med alkohol. Når sykdommen likevel kom – og det gjorde den – restituerte jeg meg merkelig raskt. Det er ikke ment som selvskryt, men ment som et råd: hold kroppen og hodet i god form så lenge som mulig. Det er aldri for sent å begynne. Da jeg var 80 prøvde jeg for første gang å kjøre en formel racerbil på bane i Spania.

Da arbeidsdagen tok slutt

Pensjonisttilværelsen kom som et sjokk. Den daglige driven – arbeidsdagen som aldri helt sluttet – var plutselig borte. Men så kom kreativiteten fra barndommen tilbake: finn på noe sjæl.

For min del stiftet jeg nye



selskaper, tegnet og malte litt, og dyrket min glødende interesse for dyr, gården, skog og natur. Men jeg mener slett ikke at alle skal sette i gang slikt styr. Det kan like gjerne være en hobby du aldri fikk tid til å dyrke, eller en ferie til et sted som virkelig lader batteriene. For oss er noen uker i varmere strøk om vinteren blitt nærmest uunngåelig – jeg tør påstå det forlenger livet. Ta utgangspunkt i deg selv, dine interesser og din kapasitet. Og snakk med dem du er glad i om det.

Se det lille i det store

Noe av det fineste med å ha mer tid er at du oppdager det du tidligere ikke hadde anledning til å legge merke til. Sommerfuglene – som ved nærmere betraktning er så vakre og mangfoldige at de er et helt studie verdt. Fuglene med sin vidunderlige sang. Ta med kaffekoppen i solkroken og bare nyt det.

Og skogen; Gå dit så ofte du kan. Der finnes det så mange store opplevelser i alt som lever, stort som smått – og du får ro i sjela. Jeg glemmer aldri første gangen jeg som gutt møtte en elgfamilie på nært hold. Senere ble det fisketurer, jakt på rådyr og elg – og til og med bjørn og ulv i Canada. Naturen har gitt meg alt.

At du en gang
i den gylne, gylne høst
har gått en sti og trådt
på en furukongle
og kjent at den var
hard under skoen din
og visst med hele deg:
Jeg lever.

– Hans Børli

Du går inn i en fin del av livet. Ta godt vare på helsen – og nyt det.

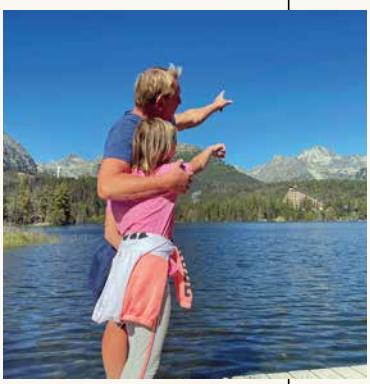
– Eivind, 84 år

PATRIA Reiser

Det er aldri for sent å oppleve mer

Drømmer du om noe nytt – en reise å glede seg til?



Bli med **Patria Reiser**, til Slovakias vakre Tatrafjell – et område rikt på **storslått natur, majestetiske fjell, eventyrlige borger, magiske grotter, levende kultur og smakfull lokal mat.**

Reis i **små grupper**, med god tid, komfortable hoteller og personlig oppfølging fra start til slutt.
Ta kontakt i dag og sikre deg en unik reiseopplevelse med Patria Reiser – trygt, personlig og ekte.

patrareiser.no 91605222 /45872990 post@patriareiser.no Patria Reiser



Møteplasser som betyr noe.

Konferanser, turer, temamøter og samlinger. Gjennom året arrangerer Senior Norge en rekke møteplasser – lokalt og sentralt – der du kan lære noe, engasjere deg og være en del av vårt fellesskap.



Ta vare på huda di med Optima

pH4 Hudvask pluss

- gir hud i balanse med pH4
- gjer at huda tåler hyppig vask utan å tørke ut
- passar godt til handvask, dusjing, fotbad m.m.

Utan parfyme. Låg pH.

Produsert i Hardanger

Scan QR-kode for meir info

- Kombiner med **pH 4 Hudpleie pluss/ Hudbalsam** for best effekt.

Påfør etter vask eller ved behov.

Optima pH

www.optima-ph.no

Optima Produkter AS, 5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10

Faste arrangementer:

- Helsekonferansen – faglig påfyll om helse og forebygging
- Hederskonferansen – Faglig konferanse hvor vi også hedrer en foregangsperson
- Lokale temamøter og informasjonssamlinger
- Turer og sosiale aktiviteter i regi av lokallagene
- Årsmøter

Se full kalender:

IsFritt



Gjør vinteren trygg med IsFritt varmematter – og spar både tid og krefter!

Si farvel til glatte trapper og islagte inngangspartier. Med IsFritt varmematter holder du uteområdene dine trygge, tørre og helt fri for snø og is.

Varmemattene er solid konstruert i vulkanisert gummi med grov, sklisikker overflate som sikrer god drenering. De krever kun et utendørs strømuttak, og alle størrelser kan enkelt seriekobles for maksimal fleksibilitet.

+47 40402404
isfritt.com
post@isfritt.no
Tuneveien 97, 1712 Grålum





Senior Norge

Ta kontakt.

Senior Norge er her for deg.

seniornorge.org
Tlf. 22 12 18 90
post@seniornorge.org
Org.nr. 985 420 033

Finn ditt lokallag

Bli medlem i dag.

JS/NORGE · Concept: JS Media Tools A/S · 116673 · www.jsnorge.no