

Program hausten 2025

Vi har samling på Ulstein bibliotek
torsdagar klokka 11.30-13.00,
og vi ser fram til å sjå deg der.

DATO	PROGRAM
16. oktober	SeniorTimen: Klikk deg klok på nettstaden vår
23. oktober	SeniorSurf: Lær å bruke internett
30. oktober	SeniorTimen: Eigenberedskap
6. november	SeniorSurf: Bli trygg på nett
13. november	SeniorTimen: Livsglede for seniorar
20. november	SeniorSurf: Praktisk mobilbruk
27. november	SeniorTimen: Stere og stødig
4. desember	SeniorTimen: Verdien av eit måltid – også i alderdomen
11. desember	SeniorTimen Skollebakken 1

Følg med på ulstein.kommune.no
for oppdatert informasjon.

Bli med på SeniorSmart og lær
nye måtar å leve betre på!

Noreg har blitt eit digitalt
samfunn, der du treng
grunnleggande ferdigheiter for å
henge med. Bank, helse og
offentlege tenester er på nett –
og det kan vere utfordrande!

SeniorSurf hjelper deg å meistre
den digitale kvardagen.

Ulstein kommune ønsker at du
skal ha eit godt liv som senior.

SeniorTimen gir deg nyttig
informasjon for å planlegge ei
god framtid.

Tilbodet er gratis – bli med på
SeniorSmart!



SeniorSmart: Lær og lev betre!



Ulstein kommune inviterer alle
seniorar til SeniorSmart!

SeniorSmart

Ulstein kommune inviterer alle seniorar til SeniorSmart!

Her kan du delta i to spennande tilbod:

✓ SeniorSurf

– enkle kurs for å lære meir om digitale tenester.

✓ SeniorTimen

- ei serie med informasjonsmøte om viktige tema for seniorar.

Bli med og oppdag nye måtar å lære og leve betre på!
Vi møtast på Ulstein bibliotek, torsdagar klokka 11.30-13.00.
Kom gjerne 15 minutt før for litt kaffi og prat før vi startar.

Vi gler oss til å sjå deg!

SeniorSurf

-lær deg å meistre den digitale kvardagen

Her får du opplæring i alt frå grunnleggande datakunnskap til litt meir avanserte ferdigheiter.



Kurset passar både for nybegynnarar og dei med litt erfaring. Undervisninga er lett og praktisk, med kjekke oppgåver om nyttige tema.

Ta med eigen berbar PC, nettbrett eller smarttelefon. Om du ikkje har BankID app, bør du ta med deg kodebrikka di. Vi har litt utstyr til utlån ved behov.

SeniorTimen

-nyttig informasjon for ein god kvardag!

SeniorTimen gir deg kunnskap om viktige tema som aktivitet og fellesskap, velferdsteknologi, omsorgsbustadar, helse, mat og andre aktuelle tema.



Dei fleste eldre i Noreg lever aktive og sjølvstendige liv, men når behovet for hjelp aukar, er det viktig å kjenne til dei moglegheitene som finst.

Tilboda varierer frå kommune til kommune, og gjennom SeniorTimen får du informasjon og verktøy for å leve eit sunt og aktivt liv i Ulstein.