

## Program våren 2026

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

| DATO      | PROGRAM                                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 12. mars  | SeniorTimen:<br>Søvn og uro                                                      |
| 19. mars  | <b>SeniorSurf:</b><br>Finn fram på nettet                                        |
| 26. mars  | SeniorTimen:<br>Digitale helsetenester og appar                                  |
| 9. april  | <b>SeniorSurf:</b><br>Bli trygg på nett                                          |
| 16. april | SeniorTimen:<br>Bibliotektenester                                                |
| 23. april | <b>SeniorSurf:</b><br>Lær om kunstig intelligens                                 |
| 30. april | SeniorTimen:<br>Senteret for et aldersvennlig Norge                              |
| 7. mai    | <b>SeniorSurf:</b><br>Klikk deg klok på offentlege nettsider                     |
| 21. mai   | SeniorTimen<br>Korleis planlegge og legge til rette for å bu lengst mogleg heime |
| 28. mai   | <b>SeniorSurf:</b><br>Kvardagsnytte og underhaldning                             |

Følg med på [ulstein.kommune.no](https://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 grunnleggjande 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.