

SENIOR & NAKK

September 2026

54 år i frivillig tjeneste

Cato Dåbakk startet som frivillig i Røde Kors som 16-åring. Da han ble pensjonist giret han opp innsatsen.

Cato Dåbakk startet som frivillig i Røde Kors som 16-åring høsten 1972. Siden den gang har han vært en av de mange som legger ned en uvurderlig innsats for fellesskapet. Da han gikk av med pensjon etter et langt arbeidsliv som elektriker i Svabo, fikk han enda mer tid til frivillig arbeid.

I dag er han en viktig bidragsyter i Røde Kors Rana. Han hjelper til på den faste torsdagskaféen på Røde Kors-huset på Gruben, stiller som bussjåfør på turer og er turlleder på flere av mannfolkturene som arrangeres.

Men engasjementet stopper ikke der.

– Jeg er tre-fire dager i uka sammen med en fast gjeng i Bossmo & Ytteren IL som styrer og stiller på Skillevollen. Marit og jeg er også frivillige i DNT, der vi blant annet deltar på hyttedugnader, forteller Cato.

Etter mer enn fem tiår som frivillig er innsatsen blitt en naturlig del av hverdagen.

– Det er jo fint å ha noe å gå til, sier han.

Kona Marit Dåbakk, som er aktivitetsleder for omsorg i Røde Kors Rana, mener frivilligheten betyr mye både for de som bidrar og de som benytter tilbudene.



For Marit og Cato Dåbakk har frivillig arbeid vært en viktig del av livet i mange tiår.

– Det å se at eldre setter pris på det vi gjør, gir mye tilbake. Torsdagskaféen er veldig populær og et viktig møtepunkt. Mange er ensomme, og for noen er dette den dagen i uka de møter andre mennesker, sier hun.

Hun understreker også hvor viktig de frivillige er for å få aktivitetene til å fungere.

– Uten mannfolkene som tar mange av de tunge løftene, hadde det ikke gått, sier Marit.

Med flere eldre og økende press på offentlige tjenester tror hun behovet for frivillig innsats vil bli enda større i årene som kommer.

– Jeg er spent på hvordan frivilligheten vil utvikle seg med de samfunns- og demografiske endringene vi står overfor, sier Marit Dåbakk.

Seniorer som ressurs

Erfaring, engasjement og arbeidskraft forsvinner ikke med alderen. I denne utgaven møter du seniorer som fortsatt bidrar – i jobb, frivillighet og lokalsamfunn.



Marit fant tilbake til sykepleieryrket som pensjonist

Da Marit Sviggum gikk av med pensjon, åpnet det seg et nytt kapittel. Nå jobber den 71 år gamle sykepleieren med stor entusiasme på Gruben sykehjem, og hun har en klar oppfordring til andre pensjonister: Har du muligheten, så meld deg til tjeneste. Det er behov for deg.

Neste år er det 50 år siden Marit Sviggum var ferdig utdannet sykepleier. De første tolv årene jobbet hun 'operativt' i yrket før, karriereveien tok henne til administrative oppgaver, blant annet som fagsjef for institusjonstjenesten, i Rana kommune.

Etter mange år med ledelse og administrasjon var det noe som trakk henne tilbake til faget hun opprinnelig hadde utdannet seg til. Da hun som 68-åring deltok på et foredrag om demens, ble hun sterkt inspirert.

I dag jobber hun på avdeling 3 ved Gruben sykehjem, hvor hun følger opp personer med demenssykdom. Som pensjonist jobber hun fire til fem vakter i måneden, hovedsakelig på ettermiddager, kvelder og i helger. Det tilsvarer omtrent en 20 prosent stilling. For Marit har kombinasjonen av pensjonisttilværelse og arbeid vist seg å være en god løsning.

Marit Sviggum stortrives i jobben på Gruben sykehjem.

– Jeg har lenge vært opptatt av demens og tenkte at dersom jeg noen gang skal jobbe med dette, da må det skje nå, forteller hun.

– Yrket er krevende, men når man jobber som pensjonist har man det privilegiet at man kan jobbe noe mindre og mer når man vil. Men vi må selvsagt holde oss faglig oppdaterte, sier hun.

Gjennom arbeidet får hun brukt både erfaringen og kompetansen hun har bygget opp gjennom et langt yrkesliv. Samtidig opplever hun stor glede av å være en del av et fagmiljø. Overgangen fra lederroller til å være en av medarbeiderne på avdelingen har heller ikke bydd på problemer.

– Det har gått helt greit. Jeg kommer ikke inn og sjefer og forteller hvordan ting skal gjøres, men jeg har jo selv sagt noen forslag, sier hun med et smil, og trekker frem arbeidsmiljøet ved Gruben sykehjem som en viktig grunn til at hun trives og akter å fortsette i jobben så lenge, som hun selv sier det; henger med.

– Folk er kjempedyktige. Det er et godt miljø, folk bryr seg om hverandre og man blir sett. Jeg er heldig som får være her.

Hun mener nettopp dette kan være noe av forklaringen på at flere ansatte ved sykehjemmet har valgt å komme tilbake og fortsette å jobbe etter at de har nådd pensjonsalder. Verdien av erfarne medarbeidere er stor, mener hun.

– Vi kan bidra med en del kunnskap og erfaring til de yngre, sier Marit, som har en tydelig oppfordring til andre som vurderer om de skal fortsette litt lenger i arbeidslivet.

Har du muligheten, så meld deg til tjeneste. Det er absolutt behov for deg!

Jobbe litt?

Arbeidsgiveren kan ansette deg på pensjonistlønn uten at pensjonen blir redusert.

Jeg kan og jeg vil!

Litt ut i pensjonisttilværelsen troppet Lillian Fjelltn Pettersen opp i Båsmo barnehage og sa: «Jeg ønsker å bidra.» Hun ble mottatt med åpne armer.

– Da jeg ble pensjonist som 67-åring, var jeg ufør og hadde vært ute av jobb en stund. Men så ble jeg frisk når jeg ble gammel, sier hun med et smil.



Energien var tilbake, og for fire år siden tok den tidligere barnepleieren og barne- og ungdomsarbeideren derfor turen til sin tidligere arbeidsplass, Båsmo barnehage, og meldte seg til tjeneste. I dag er 76-åringen en flittig brukt tilkallingsvikar i barnehagen der hun først begynte å jobbe i 1984.

– Jeg gjør det fordi jeg vil, og fordi jeg kan, sier Lillian om valget om å fortsette i arbeidslivet lenge etter pensjonsalder.

Styrer Wenche Marie Knutsen i Båsmo barnehage beskriver Lillian og de andre pensjonistene som jobber i barnehagen som uvurderlige. Barnehagen har fire pensjonister som jobber som tilkallingsvikarer.

– De er gull verdt. De bidrar til at ferieplaner går opp, at vi unngår å stenge avdelinger ved fravær, og at driften blir mer robust, sier Knutsen.

Selv har Lillian ingen planer om å gi seg med det første.

– Jeg trives med ungene, og jeg trives sammen med personalet. Har man helse og lyst, er det absolutt å anbefale å jobbe som pensjonist, sier hun.

Hvor lenge hun blir værende i jobb, er ennå ikke bestemt.

– Mannen min jobbet til han var blitt 79 år. Jeg får prøve å holde tritt med ham, så jeg kan i hvert fall ikke gi meg ennå, sier Lillian.



Lillian Fjelltn Pettersen gikk tilbake til jobb i barnehage etter at hun hadde blitt pensjonist. Det gir både henne og arbeidsgiveren svært mye.

Tre ting å tenke på når du jobber som pensjonist

1. Pensjonen din

Du kan som hovedregel jobbe samtidig som du får alderspensjon fra NAV. Snakk med aktuell arbeidsgiver om hvilke muligheter som finnes for deg.

2. Skatt

Arbeidsinntekt og pensjon skattlegges, så sjekk at skattekortet ditt er riktig.

3. Din pensjonsordning

Har du AFP eller tjenestepensjon, kan det være egne regler. Er du usikker, spør pensjonsordningen din.



De kommunale helsetjenestene trenger deg! Ta kontakt med oss her:

Er du forberedt hvis strømmen går?

Vår kommune er et trygt og godt sted å bo, men uforutsette ting kan skje. Ekstremvær, tekniske feil eller ulykker kan føre til at vi plutselig mister strømmen, vannet eller mobilnettet i noen dager. Kommunen er der for deg, men alle bør klare seg selv de første dagene.

Kommunen har beredskapsplaner og jobber for å trygge alle, spesielt deg som er eldre. Likevel er det viktig at du også er forberedt i eget hjem. Ved at du har et lite lager av det aller mest nødvendige, bidrar du til din egen trygghet og hjelper fellesskapet.

Nedenfor finner du noen enkle og praktiske råd som du kan henge på kjøleskapet.

Takk for at du bidrar til en trygg kommune!

Med vennlig hilsen Rana kommune

Mat/vann	Varme/lys	Legemidler/hygiene	Informasjon	Beredskaps-venn
Lagre 20 liter vann per person for en uke	Ha lommelykt-batterier, fyrstikk og stearinlys	Ha ekstra av viktige medisiner og førstehjelps-utstyr.	Ha batteri-radio for å lytte til NRK P1 og lokal radio.	Gjør avtale med en beredskaps-venn.
 Viktige telefonnumre		Egne notater:		
 Brann: 110				
 Politi: 112				
 Ambulanse: 113				
 Legevakt: 116 117				
 Rana kommune		75 14 50 00		



Mariannes hjørne

Marianne Nesson, fysio-terapeut i Rana kommune, gir enkle råd og tips.

Seniorer som ressurs

Å delta handler ikke bare om hva vi får – men også om hva vi gir.

Erfaring, kunnskap, tid og engasjement er verdifulle ressurser.

Når vi deltar, deler og engasjerer oss, bidrar vi til å skape:

- gi fellesskap og tilhørighet
- gode møteplasser
- aktivitet og trivsel
- et sterkere lokalsamfunn

For oss selv og for andre.

Alle kan bidra med noe – på sin måte

Forebygging skjer i hverdagen – gjennom bevegelse, aktivitet og deltakelse.