

Senior i Gjøvik



GJØVIK KOMMUNE

Ditt magasin for inspirasjon til et godt seniorliv

Planlegg pensjonisttilværelsen

For mange kommer pensjonisttilværelsen til å vare nesten en tredjedel av livet. For at du skal kunne holde deg aktiv, delta sammen med andre og bo hjemme så lenge som mulig, oppfordrer vi deg til å planlegge litt. Planlegg for alderdommen på samme måte som du planlegger for andre store hendelser i livet.

For eksempel ved å spørre deg hvor du skal bo. Er din nåværende bolig hensiktsmessig i årene som kommer eller bør du gjøre tilpasninger? Kanskje er løsningen å flytte til en ny og bedre tilrettelagt bolig?

Hvilke aktiviteter ønsker du å fylle tiden din med? For at hverdagen skal gi mening er det lurt å komme seg ut blant andre. I kommunen finnes det tilbud for enhver smak, enten det er for å holde seg i form, lære noe eller drive med dine interesser sammen med andre!

Det finnes også mye nyttig teknologi som kan gi deg økt livskvalitet, både i dag og i fremtiden. Enten teknologi du kan ha hjemme, som en smart lyspære som går på når du kommer inn i rommet, eller teknologi du har på deg, slik som en smartklokke.

Vi har samlet informasjon og inspirasjon rundt disse spørsmålene på nettsiden www.seniorigjovik.no, og i dette magasinet har vi plukket ut noen eksempler og historier som vi håper kan sette i gang noen tanker.

Hilsen kommunen din

Friskliv Senior



Friskliv Senior jobber med forebyggende og helsefremmende aktiviteter for seniorer i Gjøvik kommune.

Siv Lykken og Elin Slåtsveen er ansatt i tjenesten, og står bak mange gode tilbud og kurs. De fleste av tilbudene er det bare å møte opp på, og du kan prøve gratis før du bestemmer om det er noe for deg.

Finn ut mer om aktivitetene ved å besøke nettsiden www.seniorigjovik.no eller ta kontakt på telefonnumrene nedenfor for å få papirutgaven av aktivitetsoversikten.

Du kan ta kontakt med Friskliv Senior hvis du ønsker råd og veiledning rundt aktivitet eller bolig. Eller hvis du har innspill til tilbud du savner.



GJØVIK KOMMUNE

Kontakt Friskliv Senior:

Telefon 61 18 97 77

Mobil 95 91 73 85



Her vil jeg bo resten av mitt liv

I det rødmalte huset på Kopperud har Gunnhild Kringen (72) bodd siden det ble bygget i 1981. Historien sitter i veggene og kjennes på gulvet. For her løp fire barn ut og inn gjennom åtti- og nittitallet. Og siden seks barnebarn i nyere tid. Ikke rart hun vil bli boende her.

For et år siden gikk ektemannen bort, og Gunnhild ble boende alene. De hadde alt blitt enige om at dette var huset de ville bli gamle i, sammen eller alene. Selv om folk i nabolaget selger huset og flytter til byen, vil Gunnhild helst bli. «Det er så fint om sommeren å tusle rundt huset, plukke litt bær og kjenne gress under føttene». Men da hun brått ble alene om ansvar for hus og hage, var det mange nye oppgaver å ta fatt på. De løser hun ved å lære seg nye ting som å klippe gresset, eller kjøpe seg ut av oppgaven, som for eksempel snøbrøyting.

Planlegg tilpasninger i tide!

Det mest essensielle for at Gunnhild kan bli boende her er at hun har «alt på ett plan», det vil si bad, soverom og kjøkken i samme etasje. Likevel er det et par ting hun bør gjøre noe med, så vi ble med da Elin Slåtsveen fra kommunens boliggruppe kom med sine råd om tilpasninger.

At Gunnhild ikke vil tenke på tilpasninger nå, er en kommentar Elin er vant med å høre. «Det er nettopp dette som er utfordringen for oss som samfunn – at folk ikke planlegger og gjør tilpasninger i tide. Men det er mens en fortsatt har overskudd at en må tenke på dette» forklarer Elin. «Det er jo synd om en blir tvunget til å flytte fra et hus du kunne blitt boende i, hvis du bare hadde gjort noen grep i tide».


Bad det mest kritiske rommet

For Gunnhilds del er badet det mest kritiske rommet, for her kan dusjkabinettet på sikt bli vanskelig å komme seg opp i. «Vi anbefaler at folk kvitter seg med badekar eller dusjkabinett og i stedet får opp en dusjsone på gulvet med dusjvegger» forklarer Elin. «Helst bør du ha litt god plass på badet slik at en kan få hjelp der en dag. Kanskje du kan slå ned noen vegger og få toalett, dusj og vaskemaskin på ett rom?».

Brede dører og ingen terskler

Dørterskler og smale dører kan også by på problemer. «Mange får en forbipasserende funksjonsnedsettelse, for eksempel etter en operasjon» forteller Elin. «Og du vil jo helst bo hjemme mens du trener deg opp igjen. Da vil dører som er 90 centimeter brede og gulv uten terskler være best for deg». For Gunnhilds del, som har planer om å gjøre noe med gulvet snart, blir det aktuelt å fjerne tersklene i samme slengen.

Og det er nettopp det Boliggruppa ønsker at du som innbygger tenker på – at skal du uansett pusse opp, så gjør boligen så nærme en livsløpsbolig som mulig. «Som regel vil slike tilpasninger føre til at du både hever standarden og verdien på boligen» avslutter Elin på vei ut.



Da Odd Martin Hesjadalen (73) ble 66 år gikk han av med pensjon. Han ville finne på noe annet, og tankene om at «en vet jo ikke hvor gammel en blir...» dukket opp. Livet måtte leves.

Aldri hatt det så bra som nå

Etter noen måneder som pensjonist, viste det seg fort at Odd Martin ikke var helt ferdig med arbeidslivet. Så han kom raskt i gang med freelance-jobbing som journalist. Nå føler han at livet har en perfekt balanse hvor han jobber så ofte han har lyst for å holde hodet og hverdagen i gang, samtidig som han får tid til å fylle på med nye og meningsfylte aktiviteter.

Alle bør ha sin aktivitetsgjeng!

For samtidig som han tok steget ut av arbeidslivet, fikk han øynene opp for tennis. «Jeg har aldri lest særlig annonser i avisa, men som nypensjonist begynte jeg å lete etter noe å være med på. Da fant jeg et tilbud fra kommunen og Helsedirektoratet om gratis tenniskurs, og siden den gang har jeg spilt tennis» forteller Odd Martin.

De som møtte opp på kurset har blitt en sammensveiset gjeng som drar på tennisturer til utlandet, inviterer hverandre hjem på hyggelige

sammenkomster eller går ut og spiser. Men det viktigste er likevel den ukentlige treningen med kaffe og vaffel etterpå. «Tennis er det morsomste jeg har fått til som pensjonist, og tiden der sammen med de andre er hellig» forklarer journalisten.

Han mener at alle som går av med pensjon fortest mulig bør komme seg inn i en aktivitetsgjeng. Om det så bare er å gå tur. Med noe sosialt etterpå, det er viktig.

Selv har Odd Martin flere nettverk å spille på. Da han pensjonerte seg, ble han også medlem av Gjøvik historielag hvor han er frivillig redaktør for årboka, og han er medlem av Pensjonistuniversitetet. «Dit kommer det mange spennende foredragsholdere, så der er det noe å høre på for enhver» sier han. I tillegg møter han en kameratgjeng fast en gang i uka. «Gubb-dagis» kaller han det. Og i løpet av et par timer løser de verdensproblemer før de drar fornøyde hvert til sitt.



Odd Martin og tennissjengen har vært på flere utenlandsturer sammen

Med så mange aktiviteter og freelance-jobbing, må han bruke kalender for å holde orden på alle avtaler. En skulle tro han var glad når helga kom. Men for en senior som Odd Martin er det hverdagene han higer etter. «Jeg liker ukedagene best, da det er litt liv og røre. Ferier er som regel ikke noe særlig, for da er alle bortreist og ingen kan være med på aktiviteter».

Helsa er det viktigste

Å opprettholde en god helse legger grunnlaget for å kunne leve et godt seniorliv. Og dette er noe han er bevisst på: «Jeg har hatt hjerteinfarkt, så jeg har fokus på å bevege meg og spise sunt. Ved hjelp av ei klokke med skritteller får jeg sikret meg nok skritt per dag, så den er en god motivator i hverdagen» forteller Odd Martin. «10.000 skritt er målet hver dag, men går jeg skogstur om Bergstoppen er vi oppe i 15.000!».

Samme hvor aktiv og sunn en er, kan sykdom eller uforutsette hendelser komme brått på. Og når du bor alene er du kanskje ikke i stand til å varsle noen. Frykten for nettopp dette har Odd Martin alt fått kjenne på. «Mens jeg ennå bodde med min kone, var jeg alene hjemme en formiddag. Plutselig svartnet det for meg, og selv om telefonen lå rett foran meg, klarte jeg ikke ringe» forteller han alvorlig. Heldigvis var det ikke slag, men betennelse på balansenerven den gang. Men episoden satte en støkk i Odd Martin, så og enkelt få varslet når noe skjer, er noe han tenker på nå som han bor alene.



Odd Martin føler han har dårlig tid - det er så mye han vil gjøre!

Har dårlig tid

Selv om kroppen eldes, kan vi alle skrive under på at vi føler oss like unge i hodet. Slik er det også for Odd Martin. «Jeg har jo fortsatt de samme interessene som da jeg var 25 år! Og det er de som holder meg gående og ung til sinns. Men det som er nytt er tanken om at jeg har dårlig tid. Ikke nødvendigvis som noe negativt, men at jeg må passe på å gjøre ting som interesserer meg, reise mer og holde på med aktiviteter. Det kan skje tidsnok at en blir sittende der og ikke får gjort alt man har lyst til».

Heldigvis for Odd Martin får han utløp for mange av sine drømmer gjennom tennis-gjengen. Og neste reise er allerede i boks. Da reiser de til vakre Rovinj i Kroatia hvor det skal spilles tennis og livet leves. Turen fikset de enkelt gjennom Aller Travel, og Odd Martin - han gleder seg som en unge.



Smartklokka gjør at jeg føler meg trygg

Den tidligere fysioterapeuten Kari Ulsaker Kruge kan mye om helse, og har alltid passet på å være i aktivitet. Både i jobb og på fritiden. Hun liker seg best ute i frisk luft og går på turer eller ski, 5-10 kilometer hver dag. Og hun føler seg alltid trygg. For på armen sitter ei smartklokke.

«Det var ei venninne som først fikk en slik. Og da jeg opplevde at noen nær meg fikk slag, begynte jeg å tenke på hva jeg kan gjøre for å føle meg trygg. Så da gikk jeg til innkjøp av en Apple watch».

Varsler om jeg faller

«Klokka har samme apper som telefonen og du kan ringe med den. Den måler i tillegg EKG og registrerer puls ved hjerterytmeforstyrrelser» forklarer Kari. Men den viktigste hjelpen er at den fanger opp om du faller. Da spør klokka «Har du falt og slått deg» og skjermen viser mulighet til å ringe 112 eller velge «Det gikk bra». Hvis du ikke trykker på et av alternativene, ringer den 112 av seg selv.

Kari har flere ganger kjent på tryggheten klokka gir henne, sist i vinter. «Jeg var på ski og falt i en bakke. Forfjanset som jeg var, merket jeg etter hvert at både klokka og telefonen i lomma vibrerte. Ettersom jeg ikke hadde fått trykket bort varslene snakket jeg plutselig med 112» erindrer Kari

før hun fortsetter: «Jeg svarte at det gikk bra, men de ville vite at jeg var helt sikker før de la på. Så da kjente jeg meg godt ivaretatt».

Forberedt på alderdommen

Kari har tatt grep i tide, og flyttet for noen år siden fra rekkehus til leilighet med heis. «Jeg kastet ut badekaret og har nå dusjvegger i stedet, og ettersom leiligheten er på ett plan med heis, kan jeg bare rulle rett ut» smiler Kari. «Vi må jo alle forberede oss på å klare oss selv og forebygge der vi kan. For det blir ikke lettere å få sykehjemsplass i fremtiden, og det beste er jo å bo hjemme så lenge en kan».

«Det beste er jo å bo hjemme så lenge en kan»

I den aldersvennlige boligen sammen med den smarte klokka, er Kari godt rustet til et aktivt liv hvor hun føler seg trygg. Trygg nok til å dra på hytta alene og fortsatt vite at skulle noe skje, så får hun raskt tak i hjelp og de kan lokalisere henne ved hjelp av klokka.



Trening for kropp og sjel!

Skravlende kommer de ut fra garderoben i spreke farger og til fengende musikk kommer gjengen raskt opp i puls. I løpet av 1 time leder Siv Lykken og Elin Slåtsveen fra Friskliv Senior gymnastene igjennom oppvarming, utholdenhetstrening, stabilitet og styrke før de til slutt tøyer ut.

“Dette er et veldig godt tilbud” forteller Marit Smeby og Sissel Fjorheim Nilsen som vi slår av en prat med. “Vi får trent balanse, løpt litt og i det hele tatt vært aktive” forklarer Marit. “Når en begynner å bli litt opp i åra, så er det viktig å bevege på seg!” legger Sissel til. “En blir i hvert fall stiv og støl om en setter seg til i go`stolen”.

Opplegget tilpasses slik at alle kan delta ut fra sitt utgangspunkt. “Her har vi folk som er 65 år og de på over 80” forteller Sissel. “En må ta det i sitt eget tempo. Instruktørene sier ifra hvis en for eksempel kan gå i stedet for å løpe” forklarer damene.

Her snakker alle med alle!

Utover det åpenbart lure i å trene, er tilbudet også fint for å komme seg ut på regelmessig basis. Og selv om en i hovedsak er der for å mosjonere, kan deltakerne bekrefte at det er bra på andre måter også: “Det blir jo også litt sosialt, så å komme alene her er helt okey, for alle snakker med alle og en blir veldig fort kjent” avslutter Marit.

Trim 65+ finnes både på Kallerud, på Biri og Vardal. Sjekk ut tilbudet på nettsiden www.seniorigjovik.no



En time med mening

«Å være besøksvenn gir meg så mye!» forteller Ursula Julich-Øversjøen. Hun er opprinnelig fra Tyskland og sier hun ble raskere kjent med norsk kultur og samfunn gjennom frivillig arbeid. Og å jobbe frivillig gir henne stor glede, og 70-åringen har hatt tre besøksvenner på Gjøvik.

«Det er en gjensidighet i frivilligheten – det å gi til grupper i samfunnet som har behov for det er en flott opplevelse, for du får så mye tilbake» forklarer Ursula. «Gjennom å være besøksvenn blir jeg kjent med folk som har helt forskjellig bakgrunn. Og jeg lærer mye ved å høre om deres liv eller diskutere aktuelle saker sammen».

Alle trenger å føle seg nyttig

Vi blir med når Ursula drar på besøk til sin nåværende besøksvenn Jorun. For anledningen har Ursula handlet inn kake som straks kommer på bordet sammen med kaffen som Jorun har forberedt. Praten går fra første stund – om hva som har skjedd siden sist, om nyhetsbildet og om Joruns familie.

«For meg er frivillig arbeid en samfunnsoppgave. Å føle seg nyttig er en viktig ting, så det trenger vi alle. Og kanskje derfor bør ennå flere bli frivillige» forteller Ursula.

«Jeg håper at mitt eksempel kan inspirere flere, for en time i uka har de fleste til overs. Og selv om du føler du har nok venner, så er det uansett en stor glede å bli kjent med nye personer. Å kunne hjelpe noen som kanskje ikke kan gå ut eller får pratet med andre. Da betyr en time mye» forteller besøksvennen.

På nettsiden www.seniorigjovik.no har vi samlet informasjon om hvilke muligheter du har til å bidra som frivillig i Gjøvik. Kanskje finner du noe du vil prøve ut? Du er også velkommen innom Frivilligsentralen i Øvre Torggate 2 på Gjøvik mandag-torsdag kl 09.00-15.00. Eller ved å ringe 61 15 85 55.

LES MER!

På nettsiden www.seniorigjovik.no har vi samlet tips, inspirasjon og informasjon om hvordan du kan planlegge for et godt seniorliv. Her finner du aktivitetsoversikt, råd om bolig og tips til et bedre seniorliv.



Om Senior i Gjøvik Aktivitetsoversikt 🔍 Søk ☰ Meny



Hvordan vil du bo?

Hva vil du fylle tiden din med?

Nyttige tips for en bedre hverdag

Kontakt oss

Følg oss gjerne på Facebook og Instagram ved å søke opp Senior i Gjøvik.
For innspill, råd og veiledning – ta kontakt med Friskliv Senior på telefon: 95 91 73 85

Kommende arrangement:



Seniormessen "Et godt seniorliv" 28.-29. september på Gjøvik kino & scene

På denne messen får du en unik mulighet til å komme å se, ta på og ikke minst prøve ut aktuelle produkter og tilbud du som senior kan ha glede av. Du kan også gå på showet «Livet sjæl» med Trond Viggo og Anita Skorgan.



Senior-quiz 31. august på Hovdetun kl 18.00–20.00

Vekommen til en ny møteplass for seniorer!

En gang i måneden kjører Knut Viggo Pedersen én times quiz. Møt opp med et quizlag, eller kom alene og få plass på et lag. Her trengs folk med all type kunnskap!



GJØVIK KOMMUNE