

Senior i Gjøvik

INFORMASJON



GJØVIK KOMMUNE

Ditt magasin for inspirasjon til et godt seniorliv

Velkommen inn!

Høsten banker på døren og den kalde årstiden kan bli lang for mange. Da skal du vite at det finnes et hav av møteplasser og gode tilbud i kommunen vår, hvor du er velkommen. Du kan lese om to av dem her, men ta en kikk på vår nettside for å se om du finner noe som passer for deg.

Vi nordmenn er verdensmestre i å pusse opp. Men når vi gjør det, er det få som tenker på å gjøre boligen mer tilgjengelig. Det ønsker vi at du gjør! I dette magasinet tar vi for oss badet, men prinsippene gjelder for hele boligen.

Det er i dag mange duppedingser som kan gjøre livet vårt bedre på ulike måter. For eksempel har høreapparatet blitt en avansert dings. Les om Randi som brenner for at alle skal mestre sine høreapparat. Det er bare ett av mange hjelpemiddel vi håper du møter med nysgjerrighet. Slik at du kan føle deg tryggere, mer aktiv eller mer underholdt. Et tips er å bli med på Seniornett sin internettkafé hvor du lærer mer om mulighetene på din mobil eller nettbrett. Og treffer likesinnede. God høst!

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.

Aktivitetene finner du på nettsiden www.seniorigjovik.no eller ved å henvende deg til Friskliv Senior. Kontakt Siv og Elin hvis du ønsker råd og veiledning rundt aktivitet eller bolig. Eller hvis du har innspill til tilbud du savner for seniorer.



GJØVIK KOMMUNE

Friskliv Senior

Mobil: 95 91 38 85/

95 91 73 85

www.seniorigjovik.no

Der ingen spørsmål er dumme

Internettkafé er kanskje den eneste møteplassen hvor det er helt greit å sitte med nesa i telefonen. Her kan alle få hjelp til det de plundrer med på sin smarttelefon, nettbrett eller pc.

Annenhver torsdag arrangerer Seniornett internettkafé på Frivilligsentralen i Gjøvik. Her møtes folk til en uformell dataprat og de som trenger å få løst noen problemer får veiledning av hjelpere som er til stede. «Folk trenger hjelp til helt dagligdagse ting» forteller leder Kjell Engen. «For eksempel å laste ned og ta i bruk apper, BankID, foto- og bildebehandling eller lagring og gjenfinning av dokumenter».

Vi tar en prat med Hans Einar Brekken fra Biri. Han har vært med på Internettkafé i flere år, og benytter anledningen til å få seg en bytur i samme slengen. «Jeg er ikke mye online, bare av ren nødvendighet» forteller Hans Einar. «Jeg bruker det til å få betalt regninger og ikke så mye mer». Men i dag har han et konkret behov som Kjell hjelper han med. Hans Einar jobber som jakttoppsyn og trenger å kunne rapportere inn elgkadaver han finner til viltnemda. «Til dette behovet er det flere muligheter, men vi fant ut at han kan bruke kompasset på mobilen og ta skjermbilde av koordinatene som han sender inn sammen med bildet av elgen» forteller Kjell.

I tillegg til hjelp og veiledning lærer Kjell bort et aktuelt tema på hver kafé. Selv om alle er velkomne på disse møtene, anbefaler Kjell at en blir en del av Seniornett. «Som medlem får du et veldig nyttig medlemsblad, og nyhetsbrev hver uke. I tillegg får du tilgang på en hjelpetelefon hvor de som hjelper deg kan gå inn og fjernstyre nettbrettet eller pc'en din og løse problemet direkte på din enhet» forteller Kjell entusiastisk.

I samtale med Kjell gjør Hans Einar seg ennå en ny oppdagelse - å kunne søke med bilder i stedet for tekst. Han har nemlig sett en blomst i skogen som han ikke visste navnet på, og Kjell viser han Google Lens som gjør at du kan finne ut mer om det du ser eller har tatt bilde av.

«Det er så mange muligheter for å bruke mobil og nettbrett til både nyttige og underholdene ting, så vi ønsker at så mange som mulig kommer seg online» avslutter Kjell på vei ut.

Digitale veiledningstilbud i Gjøvik

Internettkafé med Seniornett annenhver torsdag i like uker klokka 13:00-15:00.

Sted: Gjøvik Frivilligsentral, Øvre Torvgate 2 (Furubakken)

Digihjelp på Gjøvik bibliotek hver torsdag.

Bestill veiledningstime i forkant på telefon 61 18 96 00.



Brenner for at du skal høre

Det synes ikke utenpå, men Randi har levd med en funksjonshemming siden hun var 27 år. Mest sannsynlig har hun hatt den hele livet. Som en million andre nordmenn har hun nedsatt hørsel.

Det er vanskelig å se for seg at denne stilige og blide dama i mange årtier har hatt helseplager som har ført til utmattelse og omskolering. Randi beskriver en tilværelse som til tider har vært veldig slitsom. Og hun vet hva det betyr å kjenne på skam. For å høre dårlig og bruke høreapparat var en «gammelmansgreie» og ikke noe en 27 åring vil forholde seg til. Det var først som 60 åring at hun klippet håret kort slik at alle kunne se høreapparatet og hennes funksjonshemming. Det har vært mange steg på veien dit.

Sjokk og fornektelse

Som ferdig utdannet anestesisykepleier ble Randi testet av en venninne som trengte øve seg som audiograf. Hun fikk sjokk da hun fikk resultatene. At hun hørte så dårlig at hun burde ha høreapparat. «Jeg begynte å lete etter årsaker, men fant ingen» forteller Randi. «Da jeg var barn var det jo ingen

hørselstester, men jeg husker jo at jeg aldri satt lenger bak enn 3. rad på skolen».

Det gikk flere år før hun godtok å begynne med høreapparat, men selv med det i bruk førte hørselsplagene til flere utfordringer. «Jeg leser mye på leppene til folk for å forstå hva som blir sagt, og i en jobb hvor alle bruker munnbind ble det slitsomt å henge med» erindrer Randi. Hun omskolerte seg derfor til å bli leder, og var glad i den nye jobben. Men alle visste ikke at hun hørte dårlig, så arbeidsdagene var fortsatt krevende. «Mens andre satt tilbaketil og pratet i møter, satt jeg ytterst på stolen for å konsentrere meg om hva folk sa» beskriver Randi.

Etter hvert ble hun utmattet. Kjente på stress og sov dårlig. Men Randi skjønnte ikke at det var hørselsplagene som bidro til dette. En søvnprofessor fikk henne til å innse det. «Jeg hadde jo helt feil



Deltakere kurs «Å leve med nedsatt hørsel».



Dagens høreapparat har også flere nyttige funksjoner. De kan fungere som trådløse hodetelefoner slik at du får telefonsamtaler rett i øret eller du kan høre radio på dem. Ved hjelp av en APP eller fjernkontroll kan du ha de stilt inn på ulike program som «hjemme», «tv» eller «restaurant» og så fungerer apparatet best mulig ut fra den situasjonen.

Vær en god samtalepartner

Selv med høreapparat er mange situasjoner utfordrende for de med nedsatt hørsel. Høreapparatet tar inn lyder som andre ikke hører, og hvis det er mange som snakker samtidig som det er bakgrunnsstøy i lokalet, blir en fort sliten.

Etter et liv med nedsatt hørsel har Randi noen klare råd til de hun prater med – ikke snakk høyere eller saktere. Det gjør bare at hun føler seg dum. Men se henne i øynene og artikuler tydelig.

Ikke gi opp

Hver hørsel er individuell, så hørselsapparatet er tilpasset deg. Hvis det ikke føles bra når du bruker apparatet, er det viktig å dra på kontroll for å få det justert. HLF, hørselshemmedes landsforening, har lokallag over hele landet hvor hørselshjelpere driver med både kurs og støtte. Randi har vært både lokallagsleder og hørselshjelper i flere år. «Jeg brenner for at folk skal få høre og ønsker at alle får sine høreapparat til å fungere best mulig for dem» forteller Randi.

Første onsdag i måneden er hørselshjelpen tilstede på Gjøvik Frivilligsentral, Øvre Torvgate 2 (Furubakken)

jobb i forhold til mine utfordringer, så da stoppet jeg opp og endret kurs igjen» forteller Randi. Hun utdannet seg innen pedagogikk og de siste 10 årene av yrkeslivet jobbet hun på Lærings- og mestringssenteret med å holde kurs og hjelpe andre med ulike utfordringer.

Oppsøk hjelp tidlig

Få går rundt og tenker at de hører dårlig. Det er først når folk i omgivelsene sier ifra at en tar tak i sine hørselsutfordringer. «Det er viktig å få testet seg tidlig og starte med høreapparat så fort du kan» forteller Randi. Både fordi det tar tid å komme til audiograf, men også fordi nedsatt hørsel kan gjøre at du unngår å være sosial og i verste fall isolerer deg.

«Og så trenger du tid på å bli venn med høreapparatet» forklarer Randi. «Du får aldri tilbake hørselen slik den var, så hjernen må bli kjent med de nye lydene. Derfor er det så viktig at en øver mye og ikke lar høreapparatet bli liggende i en skuff for spesielle situasjoner» oppfordrer Randi.

Forskning viser dessuten at bruk av høreapparat blant voksne med nedsatt hørsel er assosiert med forsinkelse av demens. Sjansen for å utvikle demens er 18% lavere blant de som bruker høreapparat enn de som ikke bruker det.



Forslag til mer funksjonelt badrom.

Et bad for framtida

Skal du pusse opp badet er det lurt å tenke på hvordan det kan bli så funksjonelt som mulig. Til det beste for deg, men også for andre som tar over boligen en dag.

Mange eldre badrom har smal dør, høy dørterskel og dusjløsning som kabinett eller badekar. Det er lite egnet dersom du eller andre i familien får et funksjonsfall – enten midlertidig eller permanent. Sannsynligheten for at noe skjer er stor, og da er det dumt om badet setter stopper for om du kan fortsette å bo hjemme.

Vi har fått med Jon Espen M. Hansen i GK Rør til å kikke på hvordan et bad fra årsskiftet -70/-80 tallet kan bli mer funksjonelt og hva det vil koste.

«Dette er et typisk bad fra den tiden. Rommet har grei størrelse, så det er enkelt å få mer funksjonelt. Her foreslår jeg å sette inn et toalett ettersom det er separat wc i dag, fjerne dusjkabinettet og få på plass en bredere dør, uten høy terskel» forteller Jon.

Elin Slåtsveen, ergoterapeut i kommunen, legger til: «Vi ser dessverre at badet er det rommet som ofte tipper lasset for om noen kan bli boende hjemme. Nyere boliger som er bygget med universell utforming kan brukes av alle, men i eldre boliger

er det ofte uegnede badrom». Oppfordringen er derfor klar: «Skal dere gjøre noe med badet, så tenk gjennom de tipsene vi kommer med her. Da blir det enklere for så mange» sier Slåtsveen.

Illustrasjonen viser GK Rør sitt forslag til forbedringer; et bad med bredere dør uten terskel, med toalett, en mer funksjonell dusjløsning med god plass, bred nok åpning i front og plassert rett på gulv for enkel adkomst. Bedre belysning og strømkontakt ved vask som nås fra sittehøyde er også med. Jon utdyper: «Når vi rehabiliterer bad river vi alltid helt ned til bjelkelag og isolasjon, før vi bygger nytt rørsystem. Da sikrer vi oss at alt er trygt og du kan ha en dusjløsning hvor du dusjer rett på gulvet».

Prisen på nytt bad er fra 250.000 - 300.000 kroner. Dette inkluderer alt - nytt rørsystem, flislegger, varmekabler i gulvet, flere elpunkter, ny belysning og nye møbler. «Med en slik løsning har du et godt badrom som varer i mange, mange år» konkluderer Jon i GK Rør.



Tid for kortspill og tullprat

En trenger verken være mange eller gjøre noe avansert for å få i gang en hyggelig møteplass. Hver fredag møtes tre trofaste karer til kortspill på Hovdetun i Gjøvik. Terje, John og Håkon kjente ikke hverandre da de satte i gang for et par år siden, men nå er treffet noe de ser frem til hver uke.

Gutta er godt i gang med kortspillet da vi besøker dem i peisestua på Hovdetun vandrerhjem. Spøken sitter løst og det slenges finnmarksgloser over bordet som blir møtt med lokale uttrykk fra Snertingdal. Både Terje og Håkon har mistet sine koner, så uka kan bli lang. «Ja, det kan bli litt mye sport på tv, så derfor er de faste avtalene viktig. Slik som denne kortspillinga. Her får vi brukt både hodet og konkurranseinstinktet» forteller Håkon.

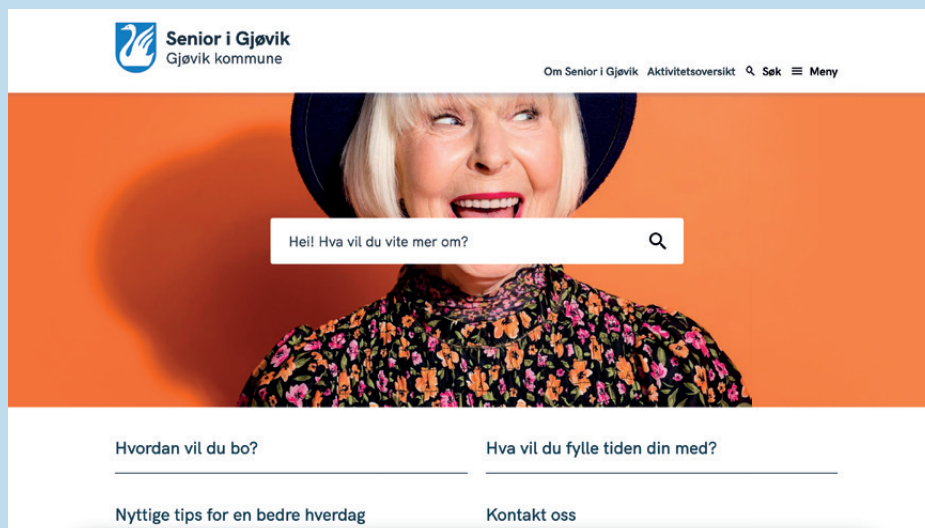
De spiller amerikaner, og Håkon fører statistikk over hvem som vinner. Det er litt uenighet om det er flaks at Håkon alltid havner på parti med noen (og dermed øker vinner sjansene). Og antall runder de ender opp med å spille kommer visst an på hvor mye tullprat det blir underveis.

De har alle fått kjenne på at helsen kan spille dem et puss. Håkon venter på en operasjon, mens Terje fortsatt driver og trener seg opp igjen etter et slag han fikk for ei tid tilbake. «Jeg trenger å friske opp det kognitive systemet, og kortspill fungerer bra til det» kommenterer han tørt.

Selv om gutta nå har blitt godt kjent og trives sammen med vaffel og kortspill, ønsker de seg flere spillere med på laget. «Her er det helt klart plass til flere, så hvis du vil komme og prøve er det bare å møte opp her på fredager klokka 11.00» avslutter Håkon.

LES MER!

På nettsiden www.senorigjovik.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.



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

Aktuelt

Quiz 60+ Snertingdal og Biri



Snertingdal

Tid: Tirsdag 21. november og 12. desember
Klokka 18.00-20.00

Sted: Kjenseth
Nærmiljøpark.

Biri

Tid: Onsdag 22. november og 13. desember
Klokka 18.00-20.00

Sted: Vertshuset v/E6

Tilbudet er gratis og du trenger ikke å melde deg på.

Linedancekurs 60+ Gjøvik



Linedance er en flott måte å komme i form på og ha det gøy. Dansen er ofte forbundet med countrymusikk.

Kurset går over 10 samlinger og ledes av erfaren instruktør.

Tid: Oppstart 2. november klokka 11.30-13.30
Sted: Folkets Hus i Hunndalen

Kurset er gratis, men krever påmelding til:
frisklivsenior@gjovik.kommune.no

Telefon: 95 91 38 85

Tankevirus

Et gøyalt og nyttig kurs om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene våre. Lær om hvordan du bevarer en god psykisk helse.

Kurs settes opp etter behov.

Ta kontakt med Friskliv Senior ved interesse. Friskliv Senior telefon 95 91 73 85 eller send e-post til frisklivsenior@gjovik.kommune.no

