

Senior i Gjøvik



Ditt magasin for inspirasjon til et godt seniorliv

Borte bra, men hjemme best

Vi trives vel alle best hjemme. Og for at du skal kunne bo godt og trygt hjemme så lenge som mulig, er det viktig at boligen din er egnet i alle livets faser. Så enten om du må tilrettelegge der du bor eller flytte, er det lurt å tenke litt på dette nå.

Ta praten om hvor du skal bo med de rundt deg. Med partneren. Med venner og naboer. Og ikke minst med barna. Kanskje de er interessert i å hjelpe med å finne en mer egnet bolig eller gjøre grep der du bor?

I tillegg er det viktig at vi alle gjør vårt for å ta vare på egen helse. Det er hver og en sitt ansvar rett og slett. Så kom deg ut på en av de mange aktivitetene i kommunen! Vi har laget en oversikt på nettsiden vår og jammen skjer det mye (se baksiden for mer info).

Vi trenger deg også til frivillig arbeid. Det er bra både for deg og den du hjelper. Se hvilke oppgaver du trengs til på vår nettside eller ta turen innom Frivilligsentralen for en prat om hva du kan passe til.

Uansett handler det om å ta grep i tide og gjøre seg klar for et godt seniorliv.

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 få prøve gratis før du bestemmer deg om det er noe for deg. Aktivitetene finner du på nettsiden www.seniorigjovik.no eller ved å henvende deg til Friskliv Senior.

Du kan ta kontakt med Siv og Elin hvis du ønsker råd og veiledning rundt aktivitet eller bolig. Eller hvis du har innspill til tilbud du savner for seniorer.



Tenk at jeg skulle få det så fint!

For tre år siden kunne Astrid gjøre noe hun hadde drømt om lenge. Etter å ha bodd i hus hjemme i Mustadroa i 50 år flyttet hun til en ny leilighet sentralt på Gjøvik. Selv trodde hun ikke hun skulle bo så fint noen gang.

Astrid forteller om en ny hverdag, hvor hun kan gå overalt – til butikken, biblioteket eller tannlegen. Og når hun kommer hjem fra en av sine mange aktiviteter, kjenner hun hvor deilig det er å bare slappe av og ikke måtte tenke på alt som må gjøres i huset. Leiligheten har alt hun trenger, bilen parkerer hun rett utenfor og heisen gjør at hun kan bo her selv om helsa skulle bli dårlig. «Det er så lettvinnt og herlig her», sier Astrid.

Tok opp lån

Da Astrid ble alene hjalp barna henne med kjøp og salg av bolig. «Leiligheten kostet jo det dobbelte av huset jeg hadde. Likevel sier sønnen min at jeg bor billigere nå», forteller Astrid. Hun forklarer: «Jeg hadde jo for stort hus til bare meg, og det måtte både varmes opp og vedlikeholdes. Det er jo noe som skal ordnes hele tida når en har hus».

Astrid føler seg heldig som fikk hjelp av sønnen og døtrene. Før hun fikk solgt huset, delte de på et lån for å få kjøpt leiligheten. Men da hus-salget var overstått og Astrid la inn sparepengene, kunne hun ta over lånet selv.

Aldersvennlig bolig

Med overgang fra hus til leilighet må en del møbler og ting bort. «Da jeg flyttet, kunne jeg kvitte meg

med alle tingene jeg ikke har bruk for. Det er en herlig følelse», erkjenner Astrid. Nå har hun akkurat det hun trenger, og ikke noe mer. I leiligheten har hun ingen tepper eller blomsterpottar på gulvet. «Det er helt bevisst at det skal være snublefritt her», kommenterer hun.

Dørene i leiligheten er brede nok, badet er passe stort og har dusjdører. Slik er hun sikret å kunne bli boende selv om hun skulle trenge hjelp en dag. «Balkongen her er akkurat stor nok hage hvor jeg har blomster om sommeren, og ettersom jeg bor i 2. etasje er det ingen som kan komme seg inn», forklarer Astrid.

Blir kjent med nye folk

Astrid er ikke typen som kjeder seg, for hun er ei aktiv dame. I Gjøvik har hun dessuten fått ei ny venninne som hun ser hver dag: «Vi går på turer i skogen eller i byen. Og føler vi for å ta en kaffe et sted, så gjør vi bare det».

Mustadroa drar hun tilbake til regelmessig på både trim og strikkekafé. Men hver gang hun kommer hjem til leiligheten sin kjenner hun på hvor godt hun har det der: «Da låser jeg meg inn her, setter meg ned og slapper av mens jeg slipper å tenke på alt som må gjøres».

«Alle over 60 burde jo hatt en elsykkel» utbryter Knut der vi treffer han langs Mjøsas bredder på doningen hans. Med sitt smittende smil legger han ut om hvor tilfreds han er med sykkelen. Og med livet for øvrig.



Motbakkene blir mindre når'n er i form!

El-sykkelen er i bruk året rundt, for om vinteren har han piggdekk på. Med den kommer han seg så mye lengre enn han ellers ville gjort. «Jeg sykler 200 mil i året og har mange fine turer alene», forteller Knut. «Er det passe vær blir det om Raufoss, og er det finvær sykler jeg helt om Reinsvoll. Så blir jeg jo veldig kjent i nærområdet, for jeg utforsker mange avsidesliggende veier», sier Knut entusiastisk.

Men noe av det viktigste med syklinga er påvirkningen det har på humøret hans. «Jeg får altså så mange positive tanker på disse turene mine», erkjenner han. «Det er helt herlig».

Det er ikke bare på sykkelen det gode humøret svinger innom. Det kjenner han også på ute i båt på Mjøsa. Med blikkstilte vann og fiskestanga i hånda. Eller i skiløypa en kald vinterdag. «Disse aktivitetene

gir meg skikkelig sjelefred som jeg tar med meg inn i dagen», forteller Knut.

Motbakkene mindre

Pensjonisten kjenner seg i ganske god form, tross sine 71 år. Men så går det heller aldri en dag uten at han bruker kroppen. Og det gir han flere fordeler: «Det er gøy å kjenne på at fysikken er i orden. For når du er i bra form så er ikke motbakker noe problem. Verken de fysiske eller de psykiske. Da står du så mye sterkere», sier Knut.

Og han vet hva han snakker om. En av grunnene til at Knut holder seg i form, er for å hjelpe kona. Som med årene har blitt lam i beina og nå er avhengig av rullestol for å komme seg rundt. Han kan likevel ikke få rost henne nok. Som gjør det hun kan for å takle



Stemningen er munter blant gutta i Vind ressursgruppe.

hverdagen og som han trener med flere ganger i uka. «De treningene er hellige, da er det helt forbudt å booke inn noen andre avtaler», avslører Knut. «Vi må jo gjøre det vi kan for å holde oss friske og på den måten avlaste helsevesenet. Slik at de som virkelig trenger det får hjelp».

Hus for alle livets faser

Knut og kona bor i en aldersvennlig bolig. Uten at det egentlig var planlagt, så var det det de valgte seg da de flyttet inn i Block Watne huset på -80 tallet. Det var allerede da en såkalt livsløpsbolig, som betyr at den er brukbar i alle livets faser. Selv om en er dårlig til beins eller avhengig av rullestol eller rullator.

Lite visste de da at kona skulle bli handicappet så tidlig. Nå har de gjort noen små justeringer for at de skal kunne leve godt der. For Knut sin del er han spesielt glad i kjelleren, som er hans "man-cave". Der har han, som Jøkke og Valentinerne synger om, alt han trenger; et kjøleskap og en tv.

Hadde planlagt én ting

Knut er typen som ikke planlegger noe særlig fremover, men heller hopper inn i dagen som han selv beskriver det. Men én ting var planlagt den dagen han gikk av med pensjon. Han skulle bli med i ressursgruppa til Vind idrettslag. Klubben stiftet han bekjenskap med allerede i 1986 da barna var aktive. Så han hadde allerede lagt ned sine dugnadstimer der oppå toppen av Gjøvik. Men denne jobben er annerledes:



Å komme seg ut i naturen gir Knut sjelefred.

«Vi møter opp hver tirsdag morgen og fordeler oppgaver til de rundt 20 som dukker opp fast. Det er som et kinderegg å være med i denne gruppa her», forteller Knut. «Du kjenner at du er til nytte, du holder deg sprek fysisk og du holder deg sprek psykisk». Karene bruker kroppen ved å rydde løyper eller utføre forefallende oppgaver for idrettslaget, og omgangsformen dem imellom er uformell med hyppig spøking og småerting av hverandre.

Ressursgruppa bidrar også med å gjennomføre de mange arrangementene som Vind står for. «Noen ganger angreir du deg da, når du må stå opp tidlig en søndags morgen fordi du har sagt ja til å være med og arrangere noe. Men da jeg kommer opp hit og møter alle folka, er det premien jeg får. Det å få være med og gjøre andre folk veldig glade. Da er det verdt det», avslutter Knut.



*Ingebjørg Millum (91) er ikke
er så glad i det digitale, men
har fått veiledning hos Eirik
Olsen på Gjøvik bibliotek.*

De digitale hjelpere

Bruker du VIPPS? Eller har du regninger som blir betalt automatisk hver måned? Kanskje du har prøvd det Scrabble-lignende spillet Wordfeud?

Da har du kanskje kjent på følelsen når du mestrer et digitalt verktøy som gjør livet litt enklere eller mer moro. Selv om mange synes den digitale utviklingen går altfor fort, er det lurt om du er litt nysgjerrig på det digitale. For ved å prøve ut nye tjenester og verktøy kan det vise seg at du etter hvert opplever dem som en berikelse i livet, være seg om de er nyttige eller underholdende.

Her er det hjelp å få

I kommunen er det flere aktører som på ulike måter ønsker å hjelpe innbyggere med digitale eller tekniske spørsmål og utfordringer.

Digihjelpen i Servicetorget, Rådhuset

Tilbyr gratis veiledning i bruk av offentlige tjenester på nett. Her er det også datamaskiner du kan bruke. Åpent hverdager fra klokka 09.00–14.00.

• Digihjelpen i Biblioteket, Gjøvik og Biri

Tilbyr gratis generell veiledning i bruk av internett og digitale tjenester. Gå inn på www.gjovik.kommune.no/digihjelpen for å lese mer, eller ta kontakt med Biblioteket på telefon 61 18 96 00 eller ved å møte opp for å booke din tid.

Seniornett, Frivilligsentralen Gjøvik

Forening som har internettkafe annenhver torsdag og jevnlig kurs og klubbkvelder med ulike tema for å hjelpe seniorer med internett og spørsmål rundt digitale verktøy. Ta kontakt med leder Aasbjørn Pålshaugen på telefon 90 89 92 41.

Gratis kurs hos lag og foreninger

Lions i samarbeid med Elkjøp kan komme til ditt lag eller forening og kjøre gratis kurs i grunnleggende bruk av internett på telefon. De stiller med instruktør og to medhjelpere som går rundt og gir individuell hjelp. Ta kontakt med Odd Tveit på telefon 97 15 53 64.

Pensjonistforeningene

Holder regelmessig gratis kurs i bruk av nettbrett og smarttelefon for alle innbyggere. Du trenger ikke å være medlem eller pensjonist. Ta kontakt med din nærmeste Pensjonistforening for å høre når neste kurs er:

- Gjøvik, Knut Kleiven, telefon 41 14 62 20
- Snertingdalen, Svein Øversveen, telefon 91 56 50 46
- Vardal, Odd Hasli, telefon 41 46 99 90
- Biri, Per Harald Ramsrud, telefon 48 89 36 85

Tryggest mulig gjennom vinteren

Den kalde årstiden står på trappene og det er flere ting du kan gjøre for å få en enklere og tryggere hverdag. Vi tok en prat med Siv Lykken og Elin Slåtsveen i Friskliv Senior for å høre hvilke råd de har til deg.



Lys i boligen

- Godt lys er viktig for å se godt. Vurder om du skal bytte ut noen lyspærer med noen som har bedre effekt.
- På soverommet, i gangen og badet kan det være lurt å bytte til lyspære med bevegelses-sensor som går på av seg selv når du står opp på natt.
- Lyspærer eller ledlys-striper med sensor som går på ved bevegelser får du kjøpt hos din nærmeste elektronikkbutikk og de er lette å montere opp selv.

Unngå brann

- Unngå bruk av levende lys. Vi anbefaler "jukselys" som går på batteri, såkalte ledstearinlys.
- Flere røykvarslere i boligen gir økt trygghet. Mange har i dag ioniske røykvarslere installert, men vurder om du skal bytte til optiske røykvarslere. Disse detekterer brann tidligere enn en ionisk varsler og har lengre holdbarhet. Du bør også ha varsler som er seriekoblet slik at brann i ett rom varsler flere steder samtidig.
- Vurder i tillegg om du kanskje skal installere smarte røykvarslere som kan

sende varsel direkte til din mobiltelefon.

- Ha komfyrvakt som avverger komfyrbrann.
- Bytt batteri 1. desember som er Røykvarslerdagen.

Trygghet inne og ute

Det er viktig å kjenne seg trygg, både hjemme og når du er utendørs. Her har vi noen anbefalinger:

- Varmematter i trappa (isfritt) smelter is og snø, og du unngår fall.
- Vurder en hjemme-alarm. Ny teknologi gjør at du selv kan installere boligalarm uten å være tilknyttet et alarmselskap. Du kan se på mobilen hvem som står utenfor før du åpner og du får varsel på mobilen eller en pårørendes mobil om det er brann, bevegelse inne i boligen, innbrudd eller lekkasjer.
- Elektronisk dørlås er lurt å ha slik at du slipper å tenke på nøkler. Med den kan også pårørende låse seg inn selv.
- Smartklokker som en kan ringe med gir økt trygghet da du vet

du får tak i noen uansett hvor du er, selv om mobilen ligger hjemme eller i lomma.

Snakk med din nærmeste elektronikk-butikk om slike produkter, med unntak av varmematter som selges på internett eller hos Keli.

Sosial og sprek hjemmefra

Klima og vær gjør at vi ofte blir sittende mer hjemme om vinteren. Da er det viktig å opprettholde både sosial kontakt og fysisk form. Her er noen tips:

- Bruk tjenester som Facetime eller Skype for å se de du snakker med.
- Sjekk om KOMP kan være mer passe for deg. En skjerm på størrelse med en liten TV som familien sender bilder til og som de kan ringe deg med. Da ser du den du prater med på skjermen og de ser deg i stua di.
- Styrketrening er viktig året rundt, men om vinteren er det kanskje enklere å få det gjort hjemme. Følg gjerne trimmen «Sprek med Sofia» som vises hver dag på NRK2 klokka 10.50 eller finn episodene ved å søke det opp i Google.

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

Hei! Hva vil du vite mer om?



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

Åpne nettsider ved hjelp av QR-kode:

- 1) Åpne kamera på mobilen.
- 2) Hold kamera over QR-koden slik at den vises i søkeren i kamera-appen.
- 3) Mobilen gjenkjenner QR-koden og viser et varsel. Trykk på varselet for å åpne linken knyttet til QR-koden.

Trenger du hjelp med å bruke QR-kode kan du henvende deg på servicetorget på rådhuset eller på biblioteket.



Vi anbefaler

Skann kodene med mobilkameraet ditt for å komme til de anbefalte sidene.

Råd om bolig:



Hjelp fra private aktører:



Aktivitetsoversikt:



Frivillig arbeid:



GJØVIK KOMMUNE