

Senior på Toten

Nr 1 /2024



Østre Toten
kommune

Østre Toten kommune
Rådhusgata 20, 2850 Lena

Friskliv Senior
www.seniorpatoten.no

90 54 18 80
friskliv.senior@ototen.no

Seniortilværelsen er en viktig del av livet vårt. Den gir også muligheten til å disponere tiden vi har på en annen, og kanskje ny måte. I dag er det slik at senior-tilværelsen for mange av oss vil vare cirka en tredjedel av livet, og da er det viktig fylle den med godt innhold. Hva dette innebærer handler mye om hvilke forventninger vi har til denne delen av livet. Det er viktig å tørre å planlegge litt for seniortilværelsen. Dette kan handle om frihet på en ny måte, hva kan du benytte den til? Har du lyst til å delta innen nettverk og frivillig arbeid, enten som en ressurs eller delta på gode tilbud som finnes i kommunen? Å planlegge for å klare seg best og lengst mulig i egen bolig er et viktig tema, og dermed det å planlegge og treffe gode valg for å gjøre det mulig. Teknologi har også blitt en viktig del av tilværelsen vår og digitale verktøy kan være til nytte og god hjelp.

På nettsiden **www.seniorpatoten.no** har vi samlet informasjon og inspirasjon om disse temaene og flere, og håper dette kan være til hjelp. I magasinet du nå leser i, viser vi noen historier og eksempler som vi håper kan være til nytte og bidra når det gjelder muligheter.

Hilsen fra kommunen vår



Friskliv Senior

Østre Toten

Friskliv Senior jobber med helsefremmende og forebyggende aktiviteter for seniorer i Østre Toten kommune, og ønsker å være en bidragsyter til en god og aktiv seniortilværelse.

Vi kan gi råd og veiledning om hvordan du kan ta vare på egen helse, anbefale aktiviteter og tilbud, og gi støtte til å komme i gang med endringer som er viktig for deg. Vi kan også gi råd og veilede på hva som er lurt å tenke på når det gjelder bofohold og bolig.

Telefon: 90 54 18 80

E-post: friskliv.senior@ototen.no

www.seniorpatoten.no

Seniornett

Seniornett Toten er en egen forening som har felles undervisning i ulike temaer knyttet til databruk annenhver onsdag på Frivilligsentralen, for medlemmer i Seniornett.

Aldersgruppe: Fra 55 år

Mulighet for opplæring av databruk på PC, nettbrett og mobil.

Seniornett Norge er en ideell forening med formål å bidra til at seniorer (55+), deltar aktivt i data- og informasjons-samfunnet. Gir økt trygghet for deltagelse i den digitale verden. Medlemskontingenten i Seniornett er 370 kr pr. år. Seniornett gir ut medlemsblad x 4 pr. år.

Medlemsbladet gir lettlest og forståelig innføring i bruk av dataverktøy. Du kan også ringe datahjelpen hos Seniornett hvis du står fast.

Felles undervisning:

Vi tilbyr felles undervisning (fortrinnsvise formiddag og ettermiddag for medlemmer Seniornett).

Tema kan være:

- Windows, filer, mapper
- Tekstbehandling, bildebehandling
- Internett – søke, surfe og lagre favoritter
- Lage og bruke e-post

Interessert?

Kontakt foreningen på telefon 48 35 59 65



Nå kan du låne den enkle datamaskinen Komp på biblioteket

Björg Jorunn, som bor i Kolbu, er veldig fornøyd med sin Komp. "Helt topp", sier Björg. Hun har barn, barnebarn og oldebarn forskjellige steder i landet, og kan på denne måten få fint innblikk i deres hverdag. Hun har mange fine bilder som hun ivrig forteller og prater om.

Datter Eva forteller, at det å ta i bruk Komp er ikke bare for den som har selveste kompene. «I vår familie er vi spredt over flere deler av Norge. Kompen gjør at vi alle sammen får ta del i alles liv. Vi har mye mer å snakke om og vi føler stor glede over dette alle sammen.

På vår Komp deler vi alt mulig, hva vi gjør til enhver tid, hvor vi er og hva vi spiser. Alt er mulig å legge

ut på kompene. Vi er per dags dato 22 personer som har mulighet til å sende bilder, og det blir gjort nesten hver eneste dag.

Da vår avtale med kommunen, for å få låne Komp var over, tok vi alle sammen og spleiset på en ny komp».

Har du lyst til å prøve ut Komp, kan denne lånes på biblioteket. Ta kontakt:

Østre Toten folkebibliotek,

Rådhusgt.20, 2050 Lena

www.ostre-toten.folkebibl.no

E-post:biblioteket@ototen.no

Tlf: 61141507

Det å kunne glede andre gir også meg mye glede!



Handicaptransporten er et gratis transporttilbud for kommunens innbyggere. Kravet for å benytte seg av tilbudet er at personen er rullestolbruker, eller er avhengig av krykker eller rullator for å komme seg fram. Transporten utføres av frivillige sjåfører uten noen form for lønn eller annen godtgjørelse.

Dette tilbudet er det eneste tilbudet i Norge, og er dermed enestående.

Hvorfor ble du frivillig?

- Jeg ble pensjonist da jeg ble 65, og kjente andre personer som var frivillige. Gjennom kjennskap kan man vel si at jeg ble «vervet». Det er godt å ha noe å drive med, og hadde jeg ikke hatt dette, hva ellers skulle jeg gjort?

Å bli frivillig handler mye om hvilke interesser man innehar. Om man interesserer seg for å kunne gjøre noe godt for andre og bidra i samfunnet, er dette absolutt en berikende «jobb».

- Å ha noe fast å gå til i hverdagen er viktig, og jeg føler jeg gir noe tilbake til samfunnet, og til de menneskene som ikke har mulighet til å komme seg ut, fortsetter Oddbjørn.»

Tor og Oddbjørn er bekymret for antallet frivillige i årene fremover, og mener det er et generasjons-skifte i vente hvor det vil bli færre frivillige.

De syns derfor det er fint å fortelle om hverdagen som frivillig.

Hva gir det deg å være frivillig?

- Det er godt å hjelpe en gruppe mennesker som har behov for å være sosial med andre.

Tilbudet er derfor en viktig del av det forebyggende arbeidet mot ensomhet og isolasjon i hjemmet. Akkurat på bakgrunn av dette, får handicaptransporten mange gode tilbakemeldinger.

Det er mange som setter stor pris på tilbudet, og man føler man er til nytte, sier Tor. Han legger til at det også er sosialt for egen del. Som sjåfør får man god kontakt med både de menneskene som benytter seg av tilbudet, men også de andre frivillige.

- Det å kunne glede andre gir også meg mye glede, og man fyller opp «banken» med gode historier. Jeg er evig takknemlig.

De frivillige får mange gode tilbakemeldinger hver dag, og av disse er det flere som ikke vet hva de skulle gjort uten handicaptransporten.

De mener selv de hadde forfalt i både fysisk og psykisk funksjon om de ikke hadde hatt dette tilbudet. Det å komme seg ut betyr mye for mange, noe som innebærer selvstendighet,

andre sansestimulerende omgivelser og det sosiale aspektet. Et eksempel på dette er denne historien: *Jeg kjørte en gang ei dame som satt i rullestol. Hun har ei hytte på «Åsen», men har ikke hatt mulighet til å dra dit på flere år på grunn av omgivelsene rundt hytta. Hun spurte om jeg hadde god tid, og det hadde jeg akkurat da. Deretter spurte hun om vi kunne kjøre opp til hytta, og det gjorde vi. Det er ikke mer som skal til for å gi en person et smil om munnen og en opplevelse man «lever lenge på», sier Oddbjørn.*

Ønsker du å bli frivillig i
Østre TotenHandicaptransport?

**Kontakt Tor,
telefon 97 95 07 02.**



Her en gjeng av de frivillige som kjører og henter dagplassbrukere, som tar seg en prat og kaffekopp før de skal ut å kjøre. Ønsker du å bidra, eller høre mer om oppgaven, kan frivilligkoordinator på 90 18 59 98 kontaktes.

En sjåfør oppgave kan også være å kjøre dagplassbrukere



Dette passer oss nå!



Etter å ha bodd i et stort hus i Kolbu og så i en leilighet på Lena, har Jorun og Per Kristian flyttet tilbake til en enebolig i Kolbu.

De forteller at «for oss er dette det rette nå». For fem år siden flyttet de fra sin leilighet de hadde. Det var på mange måter praktisk og fint å bo i sentrum, «men vi ønsket litt mere luft rundt oss».

«Huset vi har flyttet til er tilpasset, og som vi kan bo i fremover. Dette var viktig for oss da vi valgte hus». Alt er på et plan, lettstelt og med stort bad. De har tenkt på at de kan bevege seg fritt og trygt med å ikke ha tepper. Det er også viktig med god belysning. Huset er godt, så noe vedlikehold trengs ikke. At tomte her er flat, var viktig.

«Vi trives veldig godt her med fine turmuligheter

og skiløypa rett utenfor. Hyggelige naboer i forskjellige aldre. Vi føler oss friere, med en uteplass mer for oss selv. Her kan vi pusle litt i hagen og se robotklipper ta plenen. Huset har flere soverom som er fint når vi har barn og barnebarn på besøk. Det er fordeler og ulemper med valg man tar, men for oss er dette det riktige stedet å bo nå».

Man hører og ser at Jorun og Per Kristian har tenkt og planlagt alderdommen sin. «Vi er aktive og sosiale, og mye på farten. Det å trives, bygge seg nettverk og være sosiale er for oss viktig. Hvis helsa endrer seg tenker vi at vi da kan benytte hjelpemidler, som for eksempel robotstøvsuger og bestille mat på Oda. Så her tenker vi å bo lenge».

Østre Toten kommune har laget en informativ film som tydeliggjør at bidraget og innsatsen vi alle gir, den nytter, og er med på å opprettholde helsetilbud til alle.

Filmen kan du se på: **www.seniorpatoten.no**

Trudde ikke at det skulle bli så riktig for meg!

Etter å ha bodd i eneboligen i Sletta, som hun og mannen bygde for 50 år siden, valgte Inger Karin i 2021 å selge denne og flytte inn i leilighet i Lena sentrum.

Da hun ble alene kjente hun etter hvert på at det var mye ansvar å være alene om. Det begynte å bli litt for mye å passe på og vedlikeholde. «Men jeg kjente på at jeg trengte å bruke tid på å ta valget», sier Inger Karin. Hun kviet seg for å ta valget med å selge huset hun og mannen hadde bygget og hvor barna hadde vokst opp. Det var mange betenkeligheter til å begynne med, og hun er glad for at hun brukte god tid på å bestemme seg. Men etter hvert kom hun fram til at det var riktig for henne å ta dette valget mens hun ennå var frisk og selv kunne bestemme og ta egne valg. Hun forteller også at barna hennes var veldig positive til at hun skulle flytte med tanke på at hun skulle få det enklere i hverdagen.

På spørsmål om hun savner noe fra å bo i huset sitt, svarer hun at hun egentlig ikke savner noe fra selve huset, men hun kan kjenne på å savne nærheten til naboer som hun hadde så godt forhold til i så mange år. Men så har hun samtidig blitt overrasket over hvor lett det har vært å få nye gode naboer og venner, og å få hjelp om det trengs.

Inger Karin sier hun trodde det skulle bli vanskelig å kvitte seg med saker og ting, men det opplevde hun at gikk veldig bra. Hun kjente heller på at det var godt å få ryddet opp i ting og mindre å ha orden på. Hun har alltid vært glad i å jobbe i hagen, men her har hun veranda med mange krukker med blomster og planter og dette er en veldig god



erstatning, og et mye lettere arbeid.

Leiligheten hennes er aldersvennlig med alt på en flate, ingen høye dørstokker og med god plass både på bad og soverom om det senere skulle være behov for hjelpemidler. Bilen parkeres i garasjekjelleren og snømåking er ikke noe tema. Det er stille og rolig her, men likevel i sentrum. Hun sier det er veldig fint å bo så sentralt med alt hun trenger i hverdagen i nærheten uten at hun må ut å kjøre bil, og det er lettere å oppsøke sosiale aktiviteter om hun ønsker det.

Turen opp til Sletta for å besøke både tidligere naboer og de som kjøpte huset hennes tar hun jevnlig, men når hun kommer tilbake til leiligheta så kjenner hun på hvor godt hun har det her. «Jeg føler meg veldig hjemme her og dette har blitt hemmate mitt», sier Inger Karin og er overrasket over at det er blitt så bra. Hun sier hverdagen har endret seg og er blitt mye mer avslappende og lettvin, og hun kan velge mer hva hun gjør og kjenner hun har fått større frihet i hverdagen.

Utover høsten og vinteren vil det bli arrangert både temakvelder og boligdager. Mer informasjon vil komme etter hvert.





Aktiv og trygg senior

Senior på Toten - en ny nettportal som skal inneholde informasjon og inspirasjon om hva som kan være lurt å tenke på for deg som senior i Østre Toten. Det kan være når det gjelder bolig, hva du kan bruke tida di til - både ved å kunne bidra som ressurs eller noe du selv kan delta på, og en del nyttige tips i hverdagen.

- Hvordan vil du bo?
- Hva vil du fylle tiden din med?
- Nyttige tips for en bedre hverdag

www.seniorpatoten.no

Facebook: Senior på Toten

En tur langs Skreiabananen

Langs den nedlagte jernbanetraseen er det satt ut 74 aktivitetsbenker på 22 kilometer fra Skreia stasjon til kommunegrensa ved Bøverbru. Folkehelseprosjektet «Fra benk til benk langs Skreiabananen» har som mål å få folk ut på tur, uavhengig av alder og fysisk form. Noen steder er det 100 meter mellom benkene, mens andre steder er det noe lenger mellom benkene. Ved hver benk er det mulig å utføre enkle trenings-

øvelser, løse gåter, få vite litt om lokal kulturhistorie, se bilder fra Skreiabananens tid, dikt, sangleker og gjøre turleker. Man kan også bare sette seg og ta en pust i bakken, slappe av og nyte livet! På hjemmesida til Østre Toten kommune kan du søke opp Skreiabananen og du vil da få opp mer informasjon om jernbanetraseen. Ta turen alene eller inviter med flere til en tur langs Skreiabananen!

