

Senior på Toten

Nr 1 /2025



Østre Toten
kommune

Informasjon:

Østre Toten kommune
Rådhusgata 20, 2850 Lena

Senior på Toten
www.seniorpatoten.no

90 54 18 80
seniorpatoten@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 seniortilværelsen 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?

Møteplasser er viktige, og det viser seg at de gir mange helsegevinster både i form av aktivitet og relasjoner. I kommunen vår finnes det allerede mange helsefremmende møteplasser og flere etableres stadig.

For mange av oss kan det å stå i jobb lenger være en viktig helsefremmende arena. Det kan handle om å stå lenger i jobben du har, eller muligheten til å prøve noe nytt. På nettsiden www.seniorpatoten.no har vi samlet informasjon og inspirasjon om ulike temaer, 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 aktiviteter og muligheter.

Hilsen fra kommunen din



Senior på Toten

Senior på Toten jobber med helsefremmende og forebyggende aktiviteter for seniorer i Østre Toten kommune. Vi ønsker å være en bidragsyter til en god og aktiv seniortilværelse. Senior på Toten består av Friskliv senior, Labo Frivilligsentral og frivilligkoordinator hjemmeboende. Vi kan gi råd og veiledning om hvordan du kan ta vare på egen helse, anbefale aktiviteter og tilbud som kan passe for deg, 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 boforhold.



Kari, Tore og Siri

Telefon: 90 54 18 80

E-post: seniorpatoten.no

www.seniorpatoten.no

BO TRYGT HJEMME

Trygghet i eget hjem er viktig for oss alle. Vi ønsker å bo hjemme så lenge vi kan, og det er derfor lurt å tenke over hva som kan være viktig for deg. Her er noen tips og råd som kan være nyttige.

I hjemmet ditt:

- Sørg for å ha god belysning, særlig i trapper og ved inngangspartiet.
- Det kan være lurt å bruke lyspærer med bevegelsessensor som går av og på av seg selv hvis du er oppe om natta. Dette gjelder særlig soverommet, badet og gangen. Det kan også være lurt å la utelampa få sensorlys, slik at den automatisk slår seg på når det trengs.
- Glatte badegulv kan være en utfordring. Her kan du bruke anti-skli i dusjen eller badekaret og på badegulvet.
- Kan det være nyttig med et støttehåndtak på badet?
- Ha komfyrvakt og hold kjøkkenbenken rundt komfyren fri for brennbart materiale.
- Fest ledninger og teppekanter, og fjern andre snublefeller som for eksempel terskler og dørstokker.
- Har du en trapp som oppleves utrygg? Kan det være aktuelt med anti-skli på trappenesene? Kan det være greit å ha en lyssensor slik at du slipper å tenke på lysbryteren?
- Sjekk at du hører brannalarmen og husk å skifte batteri. 1. desember er røykvarslerdagen og en fin måte å huske å skifte batteri på.

- Kanskje smarte røykvarslere er aktuelt?
- En boligalarm kan bidra til å kjenne seg trygg hjemme. Her finnes flere muligheter, og det kan oppleves trygt og sikkert å kunne se på mobilen hvem som står utenfor døra di.

Helse og sosiale relasjoner:

- Om vinteren blir vi kanskje sittende mer hjemme og da er det viktig å tenke på hvordan ta vare på sosiale relasjoner og den fysiske formen. Å være i god fysisk form vil i større grad bidra til å være selvhjulpen i hverdagen.
- Kanskje du har et treningsprogram på mobilen din, eller du kan følge trening på TV.
- Det er viktig for oss å omgås andre. Noen trenger mange rundt seg, andre av oss trenger få, men vi trenger alle noen.
- Hold deg sosial – ring i stedet for å sende tekstmelding, bruk Facetime, Skype eller lignende slik at du også kan se den du snakker med.
- Inviter på kaffe eller middag.

Trygghet om vinteren er viktig for oss.

Her har vi noe råd som kan være aktuelle for deg:

- Smeltematter for isfri trapp og inngangsparti, smelter vekk is og snø.
- Vi bruker mer levende lys om vinteren, men unngå bruk av levende lys. Vi anbefaler å bruke såkalte «batterilys».
- Bruke brodder når det er glatt ute.
- Når du er ute høst og vinter – husk refleks!



Helsefremmende møteplasser

Møteplasser er viktige både for den fysiske og psykiske helsa vår. I kommunen finnes det mange slike møteplasser og flere er under etablering. Møteplasser gir mange helsegevinster både i form av aktivitet og relasjoner. Kanskje disse gode eksemplene her kan gi deg inspirasjon?

Dugnadsgruppa Karidalen

Dugnadsgruppa ble etablert for 12 år siden og teller fremdeles 15–20 ivrige pensjonister.

De har gjennom årene vært en betydelig bidragsyter for at skianlegget og området rundt ser så bra ut og er så veldrevet som det er nå.

De møtes på klubbhytta hver tirsdag. Dagen starter med kaffe og skravling før de setter i gang med dagens praktiske gjøremål. –Dette er en viktig møteplass for alle i gruppa og vi opplever sjelden frafall på tirsdagene, sier Bjørn, som for tiden er leder av gruppa. Men det er absolutt lov å stå over en gang iblant hvis ikke formen er på topp eller om noe annet skulle komme i veien.

–Det er stor åpenhet i gruppa og det gjør også at vi er trygge på hverandre og kan snakke om det meste, sier Bjørn.

–Det motiverer å være til nytte, og at det vi gjør har en verdi for andre. I tillegg gjør det hyggelige sosiale treffpunktet at vi med glede stiller opp så ofte vi kan, sier Bjørn.

Det er mye humor rundt bordet og kommentarene sitter løst under kaffepraten, men det er alltid noen som passer på så ikke kaffepausa blir for lang.

–Nei, nå må vi komme i gang, høres det fra siden og da er det ikke lenge før karene er opp fra stolene og i gang med dagens oppgaver.



Styrke, balanse og bevegelighet

I gymsalen på Totenviken skole er det et lavterskeltreningstilbud for seniorer som fokuserer på styrke, balanse og bevegelighet. Arrangør er Balke sanitetsforening. Vi har tatt en prat med initiativtaker Randi for å høre litt mer om tilbudet.

– Dette er et lavterskelttilbud for de som vil ha et alternativ til treningsstudioer og som kanskje synes at "dørstokkmila" blir lang for å komme seg ut.

– Vi møtes, trener sammen og skravler litt innimellom så dette er positivt for både kropp og sjel, sier Randi.

Grappa trener for tiden på onsdager og starter opp igjen høstsesongen i sept/okt. For øyeblikket er det 8–10 deltakere på grappa, men de ønsker gjerne flere velkommen.

– Her er det plass til flere så bare ta kontakt eller møt opp for en trivelig og helsebringende ettermiddagsøkt, avslutter Randi.



Anne Merete og Eskild

Bordtennis

På Kapp melkefabrikk er det nylig blitt etablert en sosial møteplass, der bordtennis er en sentral aktivitet. Dette er et lavterskeltilbud som er åpent for alle, med eller uten forkunnskap om bordtennis.

Initiativtakerne Eskild og Anne Merete peker på hvordan bordtennis kan gi en rekke gunstige helseeffekter for eldre. – Du trener balanse og motorikk samt koordinasjon av øye/hånd.

I tillegg viser forskning at denne formen for trening aktiverer hjernen slik at kognitive prosesser stimuleres. – Og så er det jo både sosialt og morsomt.

Vi håper dette blir et tilbud som mange har lyst til å prøve ut, sier Eskild og Anne Merete.

Møteplassen er åpen på torsdager, og hit kan du også komme om du ikke er interessert i bordtennis, men bare vil ta en kaffe og slå av en prat.

Måltider i lag

Ragnhild og mannen flyttet i leilighet for ni år siden. Til en leilighet de likte veldig godt, med utsikt over Mjøsa og en liten hageflekk utenfor. Nå har Ragnhild blitt igjen alene. Fra å være to eller flere å lage mat til og spise sammen med, blir det endring når man blir igjen alene.

Sammen med naboer har Ragnhild gjort et fint og hyggelig tiltak. Med flere i samme situasjon i nabolaget tok de initiativet og inviterte til måltider i lag. – Man må bare kaste seg ut i det, invitere, ta initiativ selv, og gjøre det enkelt, sier Ragnhild. Da er det lettere så andre tør også, er et godt tips. Så nå møtes de tre damene Anne, Kari og Ragnhild jevnlig. De bytter på med å lage i stand mat, noen ganger lunsj og andre dager middag. På kveldene kan det på verandaen bli en kaffekopp og av og til et vinglass sammen. De har ikke fast møtetid, men tar det når det passer.

Disse damene kjente hverandre ikke før de flyttet i samme nabolag. Nå har de det veldig hyggelig sammen og har mange samme interesser. De holder hverandre oppdatert på det som skjer, enten det er en konsert eller annen aktivitet. Av og til er de også ute og spiser sammen, eller drar på et arrangement i nærområdet. Naboen Kari flyttet hit senere. – Jeg ble så godt tatt imot da jeg flyttet hit, sier Kari. Det gjorde så det ble lettere å flytte fra det trygge jeg hadde. Akkurat i dag er det bare Kari og Ragnhild som treffes. Det er ikke alltid det passer alle. Vi har det så fint sammen forteller de, og er enige om at de er veldig heldige.



Ragnhild og Kari

Fortsatt energi og livsglede i arbeidslivet

Det å ha mulighet til å stå lenger i jobb, enten på arbeidsplassen man har jobbet i mange år, eller på en ny arbeidsplass, er noe flere pensjonister ønsker. Både fordi det er viktig og føler man fortsatt har mer å gi, men også fordi det er verdifullt for arbeidsplassen. Her har vi tatt en prat med to pensjonister som forteller hvorfor det er viktig for de å fortsette i jobb.

Knut fant balansen – mellom arbeid og pensjonistliv

Knut har jobbet på tidligere Lena Maskin, nå Norwegian Agro, i 35 år. Der har han trivdes og hatt en lederjobb. Han ga i god tid på forhånd beskjed om at han ville gå av og bli pensjonist mars i 2022, da han fylte 67 år. Ektefelle Torun hadde pensjonert seg og han tenkte at det kunne passe.

Når det kom til at han skulle slutte ble han spurt om å ta service på robotklippere og sette opp nye.

–Jeg syntes dette høstes ut som en kjempegrei løsning. Da kunne jeg fortsatt ha kontakten med arbeidsplassen, kollegaer og kunder, forteller Knut. Så han gikk rett over i denne jobben. Kunnskapen og kjennskapen han hadde til utvalgene av klippere var nyttig i jobben videre. Han får også holde seg faglig oppdatert.

–Jeg er nå ansatt på timebasis og kan styre arbeidstiden og avtaler selv. Det gir meg en fin frihet, sier Knut. –Jeg kan dra og være med barnebarn når jeg vil.

Knut trives med å jobbe fortsatt. –Jeg liker å ha noe å gjøre og ha noe å fylle tiden min med, sier Knut. I tillegg til jobb er han også med som frivillig på Bygdestua. Han spiller også fortsatt i Toten Janitsjar, Østre Toten Storband og synger i Hoff korforening.

På spørsmål om hvor lenge han vil jobbe, er svaret at det har han ikke tenkt så mye på og at det kommer an på helsa. Så lenge det fungerer og jeg trives, så holder jeg på. Å ha en plass å gå til der erfaring blir verdsatt og hvor man fortsatt får bidra, gir både energi og livsglede, sier Knut.

Det å kunne bestemme litt mer selv – når og hvordan man jobber – gir en ny frihet og motivasjon. Det blir et arbeid man gjør fordi man vil, ikke fordi man må.



Knut på jobben

Mye helse i å jobbe

–Jobben gir meg energi, sier Berit (74). Jeg gleder meg til hver dag jeg går på jobb. Vi besøker Berit på Skreia Fotpleie, som har vært hennes arbeidsplass gjennom 46 år. Berit jobber for fullt fremdeles og har lange dager, lengre enn de fleste av oss. –Det er mye helse i å jobbe, sier Berit. Jeg er mye i aktivitet gjennom jobben og holder meg i form på den måten. Det er mye bedre enn å sitte hjemme.

Hver onsdag drar hun på hjemmebesøk til kunder som ikke har så lett for å komme seg til Skreia selv. Da hender det også at hun tar på seg andre småoppdrag samtidig, som for eksempel å stikke innom å handle litt. –Jeg er glad i å treffe folk og det er givende å kunne hjelpe andre, sier Berit. Berit er sosial og liker å skravle med kundene sine. Da hender det også at de kommer inn på mer personlige ting.

–Jeg merker at mange savner en samtalepartner i hverdagen, en til å dele sorger og gleder med, sier Berit.

Berit har ingen planer om å trappe ned jobben ennå. –Det å føle seg nyttig og kunne hjelpe andre er viktig for meg, så jeg fortsetter så lenge helsa holder, avslutter Berit.



Berit på jobben

Har du hørt om Labo Frivilligsentral?



LABO FRIVILLIGSENTRAL er en kommunal frivilligsentral med beliggenhet på Labo bo- og servicesenter, og ble etablert i oktober 2024.

Sentralen skal være et bindeledd mellom frivilligheten og kommunen, og være en åpen møteplass for alle. En av arbeidsoppgavene er å etablere sosiale møteplasser med spesielt fokus på aktiviteter for seniorer i kommunen. I tillegg skal sentralen engasjere, motivere og rekruttere frivillige til aktiviteter på og utenfor Labo.

Ønsker du å bli frivillig eller har spørsmål om aktiviteter eller sosiale møteplasser?

Ta kontakt med Tore på **telefon 90 27 38 59**



Aktiv og trygg senior

Senior på Toten er en 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

Temakvelder og tirsdagsprat

TEMAKVELDER arrangeres på kveldstid 4–5 ganger i løpet av året. Temaene har seniorer som målgruppe, men er ofte allmennnyttige også for andre.

TIRSDAGSPRATEN arrangeres på dagtid og gjennomføres andre tirsdag hver måned. Fokus er aktuelle temaer du som senior kan møte i hverdagen.

TEMAKVELDER I HØST

MANDAG 22/9, kl. 19.00–20.30,
Biblioteket, rådhuset

Bolig - hvor og hvordan vil du bo i fremtiden?

MANDAG 3/11, kl. 19.00–20.30,
Biblioteket, rådhuset

Aldring – naturlig prosess eller forfall

TIRSDAGSPRAT I HØST

TIRSDAG 9/9, kl. 12.00–13.00,
Studiesenteret, rådhuset

Hvordan finne fram i nettjungelen?

TIRSDAG 14/10, kl. 12.00–13.00,
Studiesenteret, rådhuset

Hvordan forvalte dine økonomiske midler?

TIRSDAG 11/11, kl. 12.00–13.00,
Studiesenteret, rådhuset

Mørketidas utfordringer

TIRSDAG 9/12, kl. 12.00–13.00,
Studiesenteret, rådhuset

Egenberedskap