

Senior i Gjøvik

INFORMASJON



GJØVIK KOMMUNE

Ditt magasin for inspirasjon til et godt seniorliv

Mye god helse i møteplasser!

Møteplasser er viktige og i kommunen jobber vi stadig med å etablere nye og gode steder for å treffes, både for ung og gammel. Det viser seg at de gir mange helsegevinster både i form av aktivitet og relasjoner. Kanskje spesielt nå, i vår digitale tidsalder. På www.seniorigjovik.no har vi oversikt over møteplasser og aktiviteter av mange slag, i hele kommunen. I dette magasinet kan du bli kjent med noen av dem.

En annen måte å oppnå god helse på, er å holde seg aktiv ved å jobbe litt. Enten ved å bli litt lenger i den jobben du har hatt, eller prøve noe nytt. Vi har snakket med Unn som holder det gående med

å jobbe som sykepleier, fordi hun kjente hun hadde mer å gi. På vår nettside finner du informasjon om aktører du kan jobbe for som pensjonist.

Hvor du skal bo i årene fremover er et viktig valg. Skal du bli der du er nå, eller flytte til noe enklere? Inger hadde bestemt seg for å bo i huset sitt så lenge som mulig, og har brukt oppsparte midler på å totalrenovere boligen slik at den nå har livsløpsstandard. Ikke alle trenger gjøre så store endringer som Inger, men det er fint å bli inspirert av noen av hennes løsninger.

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.



GJØVIK KOMMUNE

Friskliv Senior

Mobil: 61 18 97 77/

95 91 73 85

www.seniorigjovik.no



De helsefremmende møteplassene

Møteplasser bidrar til økt livskvalitet, men hvordan?

Vi har besøkt tre aktive tilbud i kommunen vår for å forstå.

Bordtennis

«Ping, pong, ping, pong...». Bordtennisballer som treffer racketer er en særegen lyd, og i klubbhytta på Vind kan du høre den hver uke når en gjeng pensjonister møtes for å holde aldrende kropp i gang. «Det er mye god trim i å plukke opp baller fra gulvet» humrer en av bordtenniskara.

Egentlig starter det klokka 10.00, men allerede klokka 09.00 er de ivrigste på plass. Foo Kah Fatt har vært med i gjengen et par års tid. «Jeg kommer hit for å trene og få bedre livskvalitet. Jeg har lite energi og trenger å få det tilbake i livet» forteller den tidligere kokken. Treffene er også viktig for det mentale: «Når jeg trener og svetter her, får jeg ikke så mye å tenke på» erkjenner Foo.

Sirkeltrening

Et helt annet sted i kommunen, nærmere bestemt Trimsenteret i Snertingdal, møtes en gjeng fast hver onsdag. Det vil si to gjenger, for her har først gutta sin trening, så kommer jentene. «Vi merket at det var litt terskel for karene å bli med når det bare var damer, så da satte vi i gang et eget tilbud for dem» forteller Mai Tove fra Trimsenteret. Tilbudet har blitt tatt godt i mot av de over 20 mennene som nå møtes for å trene og drikke kaffe etterpå.

«Å trene i fellesskap inspirerer!» forteller Magne som selv har trent alene i 50-60 år, men som tenker

at dette med å trene i lag er helt alfa omega. «Vi tuller og tøyser litt underveis, og hovedmålet er at vi skal trives og få bedre livskvalitet» fortsetter han. «Mange sitter jo alene, så det er en stor fordel at de blir dratt med ut». Trimmerne tar ansvar for hverandre og plukker opp de som ikke kjører sjøl.

Boksing

I Gjøvik sentrum er det boksing som står på programmet. «Det høres kanskje skummelt ut med boksing, men ingen har fått seg en på tygga ennå» smiler Morten. To ganger i uka møtes en gjeng for å trene og bokse sammen. «Jeg har Parkinson, så kroppen er ikke med meg støtt. Men når jeg har vært her og kommet i gang, så virker den mye bedre etterpå» forteller Anne Eli, som har vært med siden starten for to år siden. Hun legger til at det sosiale også er kjempeviktig: «Jeg treffer så mange trivelige folk her som det er morsomt å snakke med. Vi koser oss skikkelig sammen, med litt humor og tull attåt».

Finn din aktivitet

Les mer om disse tilbudene eller finn din nye møteplass på www.seniorigjøvik.no under kategorien «Hva vil du fylle tiden din med?». Eller ta kontakt med oss for en prat om hvilken møteplass som kan passe deg: **telefon 95 91 73 85**.



Har fortsatt mer å gi

Etter et helt yrkesliv som sykepleier bak seg, kjente Unn på belastningen det begynte å bli. Med det evigvarende tidspresset og den konstante dårlig samvittigheten.

Unn var derfor klar for å runde av da hun bikket 62 år og det ble mulig å pensjonere seg. Arbeidsgiver hadde allerede forsøkt å få Unn til å stå lenger i jobb. Da hun ble 60 slapp hun nattevakter og de prøvde ulike avlastende tiltak. Men det monnet ikke.

«Jeg skal aldri sette min fot på sykehuset mer» var tanken hun hadde på vei ut den siste dagen. Hun følte det ikke var noe annet valg; at hun ellers ville blitt syk av stresset.

Kort vei tilbake

Unn hadde ikke noen store planer for pensjonstilværelsen. Ingen hytte som skulle pusses opp eller fjerne land hun hadde flybillett til. Hun hadde allerede flyttet til en sentrumsleilighet noen år tidligere, noe som gjorde livet enklere og hverdagen friere.

Men bare etter noen måneder som pensjonist, vokste det frem en følelse inni henne. En følelse av at hun ikke var helt ferdig, at det fremdeles var noe ugjort i sykepleieryrket, hvis bare forholdene lå til rette. «Jeg var jo ikke lei av å være sykepleier. Det var bare systemet rundt som gjorde at jeg ikke orket mer,» uttrykker Unn.

Godt tatt imot

I sin hvite uniform følte Unn seg straks velkommen tilbake blant både nye ansikter og gamle kolleger. «Som vikar trenger du ikke bekymre deg for alt det andre. Du kan fokusere på den ene vakta,» deler hun med et lettelsens sukk.

Hun hadde imidlertid ønsket seg mer fleksible arbeidstidbestemmelser som tillot henne å jobbe mer enn 19% uten å få redusert pensjonen.



Unn trives tilbake i den hvite uniformen.

«Under pandemien ble regelen fjernet, så jeg jobbet nesten 70% i to år,» forklarer Unn.

Samtidig er hun opptatt av ikke å bli den utdaterte dinosaur i arbeidsstyrken. «Jeg har gitt tydelig beskjed om at de må si ifra hvis jeg ikke skjønner jobben bra nok.»

Hun legger til at det var en fordel å ikke la det gå for lang tid før hun var tilbake igjen. «Jeg husket fortsatt det meste, og jeg holder prosedyrer og rutiner varme ved å jobbe litt. Men jeg er jo ikke oppdatert på alt, så de mest utfordrende pasientene overlater jeg til de fast ansatte,» forklarer Unn med en dose ydmykhet.

Fritid med innhold

I tillegg til å jobbe som sykepleier, er Unns kalender langt fra tom. Hun liker å holde seg aktiv utendørs, i tillegg til å fylle på med kultur og kunnskap. «Jeg går på Pensjonistuniversitetet, er på konserter og seniorquiz» forteller hun. «Datteren min sier at jeg driver med mer enn hun gjør. Men det skal du være glad for at jeg gjør, sier jeg. At jeg ikke sitter hjemme og spør når du kommer neste gang».



Å være frivillig for demenskoret gir Unn en skikkelig boost i hverdagen.

Og som om ikke Unn gir nok av seg selv i jobben som sykepleier, er hun i tillegg med i styret i Demensforeningen og er frivillig i Demenskoret. Når koret møtes hjelper hun med å ta imot deltakerne, snakke med pårørende, servere kaffe eller er støttesanger. «Det er faktisk like rørende som vi ser det på tv» sier Unn.

«Jeg får en skikkelig boost av glede etter jeg har vært der. Samholdet og mestringsfølelsen er til å ta og føle på. For folk trenger bare å bli sett og kjenne at noen faktisk bryr seg om at du kommer. At det er nettopp du som kommer» forteller Unn. «Og selv om folk har demens er det mye latter og glede. De humoristiske replikkene sitter fortsatt, for de glemmer man ikke».

Gleden er friheten til å velge

Unn anbefaler alle å jobbe litt, hvis de kan. «Jeg er så glad for at jeg fikk muligheten til å komme tilbake. Nå er ting annerledes. Jeg lever med gleden av at jeg må egentlig ingenting. Det er det som er det deilige ved å være pensjonist» avslutter den engasjerte sykepleieren.

Bygget om for å bli

Gjennom jobben som fysioterapeut besøkte Inger utallige hjem som krevde tilrettelegging. Da hun selv ble syk og skulle bygge om hjemme, hadde hun derfor planene klare.

Da Inger i 2021 fikk diagnosen ME forsøkte hun gjentatte ganger å komme tilbake i jobb, i ulike prosentstillinger. Men helse og viljen ville ikke det samme, så Inger innså at hun kom til å bli bundet til hjemmet i stor grad fremover. Og hjemmet var huset fra -70 tallet som hun og mannen hadde kjøpt 20 år tidligere.

Spart opp penger

Da behovet for tilpasninger kom, hadde Inger og mannen midlene som trengtes for å gjøre om boligen til livsløpsstandard. «Vi hadde spart penger for å kunne gjøre det skikkelig» forteller Inger. Med skikkelig mener hun nye vinduer, etterisolerte vegger, nytt inngangsparti og helt ny rominndeling inne. Dette gav dem et flunkende nytt bad, kjøkken og stue. Med sin erfaring visste Inger om lure grep hun selv ville ha, slik som ekstra god plass i gangen, skap med uttrekkbare skuffer, støvsugerinntak nedenfor vasken på kjøkkenet, stikkontakter høyere opp på veggen og skyvedører som går inn i veggen i stedet for ut i rommet.

Badet viktigste rommet

«Det er likevel badet som er det viktigste rommet, det må fungere» erkjenner Inger. «Vi har revet ned vegger for å få bra størrelse på badet med god plass rundt toalettet og mulighet for vaskemaskin». Badet er uten terskel og har praktiske dusjdører slik at det



blir enkelt å få hjelp til dusjing og stell den dagen hun trenger det.

Boligen har nå livsløpsstandard og innebærer at en kommer seg rundt med rullestol. Helt fra en går ut av bilen, over rampa som kan legges over inngangstrappa og inni huset.

Og prisen?

«Hvis vi tar med alt arbeid og materialer, stort og smått, ender vi opp på kr 3.000.000,-» forteller Inger. Det inkluderer også nytt ventilasjonssystem og vanninntak, nytt tak og varmepumpe. Et helt annet hus i grunn. «Det hadde vært dyrere for oss å flytte i en ny tilpasset leilighet, men nå kan vi fortsette å bo i hjemmet vi er så glade i» smiler Inger fornøyd.





Da Grethe møtte Grethe

Du ser det når du møter dem, at de koser seg i hverandres selskap.

En støttende arm, en vennlig påminnelse, hånda som stryker
på ryggen, latter og smil.

«Jeg husker første gang jeg møtte deg» sier Grethe med et varmt blick. Hun jobber i Clem Omsorg og har som jobb å hjelpe eldre som trenger praktisk bistand i hverdagen, bli kjørt til avtaler eller rett og slett selskap.

Det var i fjor at hun ble kontaktet av sønnen til navne-søster Grethe. Grethe senior hadde brukket skulderen etter et fall på isen, og det ville bli vanskelig for henne å klare alt alene. «Ettersom sønnen jobbet til og fra hjemmet på Raufoss akkurat da, ønsket han at noen utover hjemmetjenesten kunne være der for mora da han var bortreist» forteller Grethe. Gjennom bekjente fikk han vite om Clem Omsorg.

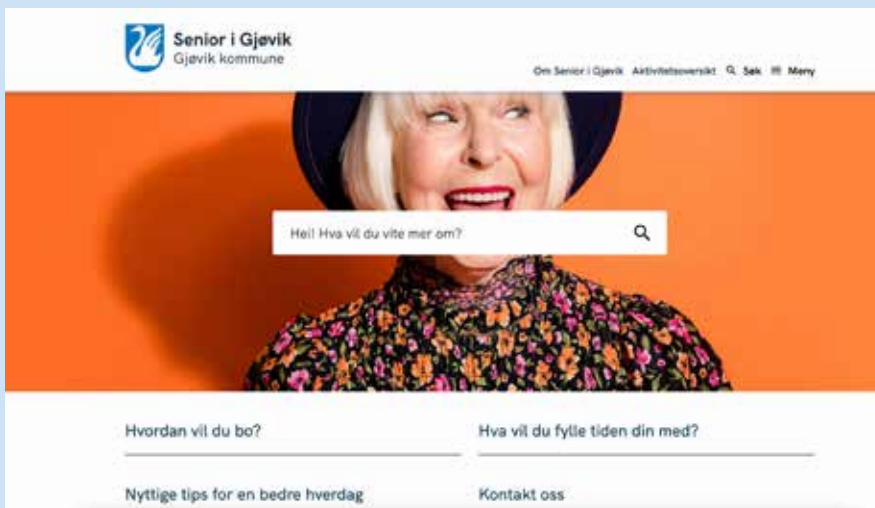
Grethe senior har alltid vært aktiv og hatt et travelt liv, så skulderbruddet gjorde at hun begynte å kjenne på ensomhet. Men etter at Grethe kom inn i moras liv, merket sønnen en positiv endring.

«Hun ble redningen, en som kunne ta med mor ut på hyggelige ting og holde aktivitetsnivået oppe» forteller han.

De to damene møtes nå tre ganger i uka i 1,5 time. Noen ganger trenger Grethe noe på butikken, eller hun skal til legen. Andre ganger kan de besøke Grethes søster på Raufoss eller bare rusle en tur sammen. Og de har blitt godt kjent etter et halvt år med regelmessige treff: «Jeg har på følelsen av at du kjenner meg, uten at jeg trenger å si så mye» sier Grethe senior undrende med et lurt smil til sin nye venn.

På nettsiden www.seniorigjøvik.no kan du finne flere aktører som tilbyr tilsvarende tjenester, både frivillige og private.

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.



Hold deg oppdatert!
Følg oss på Facebook ved å søke opp Senior i Gjøvik og trykk på «følg».

BLI MED PÅ KURS:

Tankevirus

Bli bevisst hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humør og handlinger. Lær hvordan du bevarer en god psykisk helse.

Bli stø på foten

Få bedre kunnskap om hvordan du kan opprettholde en god balanse og komme i gang med trening!

Leve med nedsatt hørsel

For deg som bruker høreapparat og vil lære hvordan du mestrer hverdagen best mulig med nedsatt hørsel.



Kurs settes opp etter behov

Meld din interesse:

E-post: frisklivsenior@gjovik.kommune.no

Telefon: 95 91 38 85



GJØVIK KOMMUNE