



Fant tonen med en gang
● Side 5



Unikt prosjekt
● Side 16-17



Magnus Carlsen-effekt
● Side 14

Frivillig

Informasjonsblad for Gjøvik Frivilligsentral, sommer 2017



Babbling og sang

Hver mandag møtes småbarnsforeldre med barn mellom 0-2 år for å utveksle erfaringer, og skape nettverk på tvers av nasjonaliteter, kjønn og generasjoner.

● Side 12



Ski for alle
Årets vinterfestival

● Side 28



Nerstugjengen
For full fres på Øverby

● Side 20



Det betyr alt for meg
Frivillige reddet livet til hunden.
● Side 4



Betryggende effekt
Natravner ønsker flere på laget.
● Side 19



Åpent klubbtilbud
Her kan alle ungdommer mellom 13-17 år stikke innom.
● Side 18

NATTE RAVNER GJØVIK

Vi trenger deg som

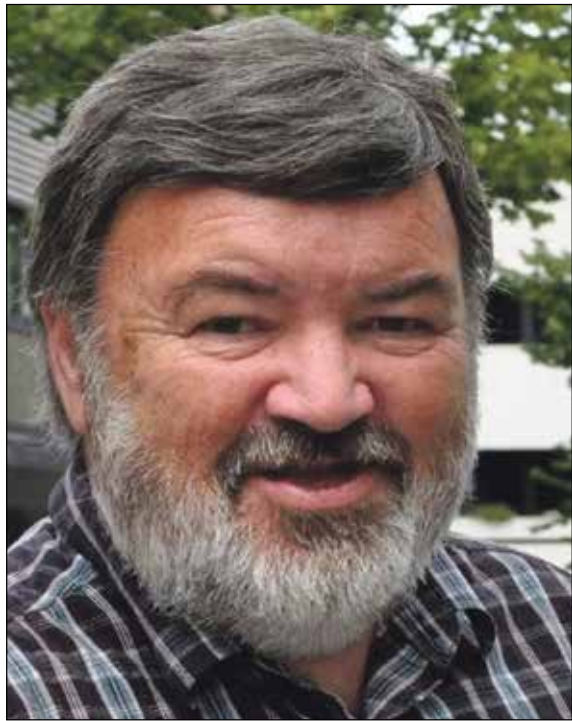
NATTERAVNER

- ✘ Er du over 18 år og ønsker å gjøre Gjøvik sentrum tryggere for andre mennesker?
- ✘ Det stilles ingen krav til hvor ofte du går.
- ✘ Bli med å gjør en forskjell du også.
- ✘ Natteravnene var der da det ikke skjedde.

Flere samarbeidspartnere!
Gjør dine ansatte stolte av bedriftens sosiale profil og samfunnsengasjement.

Kontakt oss ved Gjøvik Frivilligsentral
61 15 85 55 eller post@gjovik.frivilligsentral.no
Du finner oss på Facebook: [Nattravn Gjøvik](#)

TRENGER FLERE SAMARBEIDSPARTNERE!



Nå må vi må finne attraktive møteplasser i Biri og Snertingdal

- Vi har skapt gode møteplasser i sentrum (på Furubakken), på Folkets Hus i Hunndalen og på Øverby, nå skal vi se nærmere på hva vi kan få til i Biri og Snertingdal. Det er langt fra ytterpunktene og inn til aktivitetene i sentrum – og det går ikke alltid en buss, derfor må vi sammen med aktive lag og foreninger skapte attraktive møteplasser i Biri og Snertingdal.

Det sier styreleder i Gjøvik Frivilligsentral, Roger Hansen. Han er tilbake som styreleder etter fire "friår" fra styret. – Det har tatt mye tid å få Øverby-samfunnet til å fungere som en frivilligsentral slik brukerne vil ha det, men i vinter har vi kommet langt i drøftinger med venneforeningen om en mer fristilt Øverby-drift enn det vi har hatt til nå. Det er flere flotte gjenger som bidrar med nødvendig aktivitet på Øverby, og uten denne frivilliginnsatsen ville ikke Øverby fungert. Og så flott som Øverby er må vi finne gode løsninger for fremtidig drift – slik at alle kan bruke og oppleve denne flotte delen av Gjøvik. Sammen må vi både ivareta og videreutvikle stedet.

To forhold har bremsert opp drøftingene med Venneforeningen i vinter – det ene var avklaring om det skal bygges en klatrepark, det andre er Statsbygg salgsprosess av et område som også omfatter Øverby-arealer pr i dag. Klatreparken vil skape stor aktivitet i sommerhalvåret – hvilket også får betydning for frivilligarbeidet på og rundt Øverby, mens salg av attraktive friluftssarealer vil båndlegge mulighetene i den retning.

- Den nye frivilligsentralen i Hunndalen har derimot falt lett på plass, med godt og nært forhold til Hunndalsforum og lag og foreninger i området. Det er på kort tid skapt stor og god aktivitet knyttet til Folkets Hus og Globus kafé, men vi er også her avhengig av forutsigbarhet for driften, slik at vi både kan bygge på det som er skapt, og videreutvikle sentralen til glede for alle parter, sier Hansen.

Hva så? Jo, nå må distriktene stå for tur. – Vi må først finne trygge og gode møteplasser, deretter sammen med lokale lag og foreninger skape aktivitet for alle aldersgrupper. Vi inviterer nå alle som har tanker om hvordan dette kan gjøres til åpne "tenke-møter". Disse møtene vil vi forsøke å avvikle denne våren, for så å kunne begynne i det små etter ferien. Når vi har detaljer på plass må vi se på hva slags økonomiske rammer vi kan få til å drive denne aktiviteten. Vi vet at vi har dyktige frivillige i vårt nåværende nett som kan være aktivitetsledere innen flere spennende områder. Først må vi dog komme i dialog med interesserte samarbeidspartnere – så skal vi ta dette videre og søke midler til aktivitet. Vi vet at det finnes flere aktive lag og foreninger som helt sikkert kan dele av seg og sitt, og på den måten lage interessante møteplasser. Vi kommer tilbake med annonsering av disse møtene, sier Hansen.

Når det gjelder Vardal så er de godt ivarettet i nåværende drift i Hunndalen, Gjøvik og på Øverby – men om noen i ytre del av Vardal vil skape aktivitet og trenger frivilligsentralens støtte – ja så er det bare å ta kontakt.

- Uten frivillige stopper Norge i Det er viktig å ta vare på alle de frivillige vi har i dag, og det er viktig å rekruttere nye frivillige gjennom spennende aktivitet. Det å kunne gi av seg selv – til glede og nytte både for en selv og andre, det er en stor glede.



Bredt engasjement i frivillig arbeid

Jeg er heldig å være ordfører i en kommune med et bredt engasjement i frivillig arbeid. Kommunens foreningsregister teller omlag 260 lag og foreninger. De er innenfor mange og ulike områder. Noen er friluftsliv, musikk, dans og drama – barne- og ungdomsorganisasjoner – interesseorganisasjoner – og samlegruppa "andre organisasjoner". Blant dem er feks arbeid i tilknytning til historie, etnisitet, religion og livssyn, pensjonistforeninger og velforeninger. I tillegg har Gjøvik en frivilligsentral som blant mye annet står bak den årlise frivilligdagen i Storgata og deler ut årets frivilligpris.

De frivillige ved Gjøvik Frivilligsentral gjør svært mye verdifullt arbeid for alle innbyggerne og for kommunen. Det er også en sosial møteplass for enkeltmennesker og organisasjoner. Der er det kort vei fra idé til handling. De representerer et velkomment supplement til det offentlige velferdstilbudet. Sentralen bidrar virkelig til å styrke den frivillige innsatsen. Jeg gir all mulig honnør til frivilligsentralens arbeid.

Vi har forresten mer enn én frivilligsentral i kommunen akkurat nå. Den er – foruten i byen – nå også utvidet

med egne litt mindre sentraler også på Øverby og i Hunndalen. Deltakelse i frivillig, ulønnet arbeid har et betydelig omfang i målt i antall timer og antallet som bidrar. Dette er ulønnet innsats folk gjør for andre enn slekt, nære venner eller seg selv. Dette arbeidet gjør rett og slett våre liv rikere, både for de enkeltpersonene som deltar i slikt arbeid og for alle innbyggerne. Frivillig arbeid gir for det første personlig utvikling, læring og bidrar til nettverksbygging. Dette vet vi også er viktig kompetanse på arbeidsmarkedet. Mye av det frivillige arbeidet gir dermed som en bonus erfaringer som også er relevante for betalt arbeid.

For det andre betyr denne innsatsen at vi alle får et mer mangfoldig og varmt samfunn av ulike tilbud når det gjelder fritidsaktiviteter og mange former for tjenester. Jeg tror alle – på tvers av alle politiske partier – ser den enorme betydningen som dette frivillige arbeidet har. Vi greier ikke å påskjønne eller oppmuntre det nok, verken økonomisk eller på annen måte, men jeg forsøker i min rolle i det minste så ofte som mulig å gi det anerkjennelse. I tillegg stimulerer slikt arbeid også fra kommunens side på andre ulike måter. Vi gir tilskudd til

driften av frivilligsentralen, og i en viss grad også til lag og foreninger, i form av anleggs- og driftsstøtte. Men vi skal også huske at veldig mye av innsatsen i lokalsamfunnet alltid vil måtte forbli et nødvendig supplement til det offentlige tjenestetilbudet. Vi er helt avhengige av den personlige drivkraften som ligger i lyst til å gjøre noe for andre gjennom å gjøre noe som også er tilfredsstillende for seg selv. Ut fra mange innfallsvinkler og begrunnelser – både for den enkelte og sett fra samfunnets side – vil jeg anbefale alle å engasjere seg i frivillig arbeid når tid og anledning er til stede. Frivilligsentralen er et fint miljø å bli en aktiv del av, akkurat som øvrig lag- og foreningsliv er det. Gjøvik vil bli et enda bedre sted å bo om du bidrar!

Bjørn Tøddberg

Møter mellom mennesker



Toril Singstad Pålshaugen kom til Frivilligsentralen for 11 år siden

Toril Singstad Pålshaugen vet hvilket fundament Frivilligsentralen står på, jobben hennes er tross alt ingenting uten alle som er villig til å engasjere seg. Hun snakker varmt om de mange frivillige, og mener bestemt at ingen frivillige er mer verdte enn andre.

Tekst: Tanja Caldecourt

- Vi skal ikke gjøre forskjell på folk etter hvor mye de jobber, for alle gjør en viktig jobb. Noen er her to ganger i uka, andre en gang i måneden. Vi har alle ressurser det er bruk for, noe vi liker å gjøre og er gode på, om vi har et handikap eller ei. De fleste frivillige vil gjerne bli brukt, for det er godt å ha noe å gjøre. Lediggang er roten til alt vondt som du vet, sier hun smilende.

Rom for alle

- Det jeg liker spesielt godt med denne jobben er at ingen behøver å prestere noe. Her er det lav terskel og rom for alle. Vi pleier å si at her er alle velkomne, så lenge de er edru og ikke voldelige. Her vil du bli behandlet som en vanlig frivillig, uavhengig av nasjonalitet, «rang» eller hva det måtte være, sier Toril og

forteller at det også gjelder frivillige som er her på alternativ soning og unge som har fått samfunnsstraff. Alle nye frivillige bes inn til intervju, fyller ut et skjema og skriver under på at man har taushetsplikt. - Det har fungert godt. Det finnes selvsagt adferd vi ikke godtar - og noen kjøregler må vi ha, sier hun og poengterer at folkeskikk må gjelde begge veier.

Det meste kan gjøres

I tillegg til egne tilbud, er frivilligsentralen gjerne fundamentet når nye samarbeidspartnere er i startgropa. Slik som Seniornett og Natteravnene. Gjøvik Frivilligsentral samarbeider i dag med hele 36 lag og foreninger, og har også ansvar for større arrangementer, slik som Frivilligdagen og juleverkstedet. - Vi må stole på at folk tar ansvar, sier Toril, og synes det har gått bra, faktisk veldig bra. Frivilligsentralen samarbeider også tett med Helse- og Omsorgsenheten, NAV, biblioteket, Røde Kors, Gjøvik læringscenter, fysioterapeuter, ergoterapeuter... Lista er lang. Når svineinfluensaen herjet var det Frivilligsentralen Gjøvik Kommune tok kontakt med for å få hjelp. Kommunen vet de kan stole på de frivillige her. Det er ikke slik som andre steder hvor det kommer to av de ti som skrev seg på dugnadslista.

Frivillighet gir livskraft og mening i livet

I avisen dere nå holder i hendene, vil dere få møte noen av de mange ildsjeler og initiativtakere som er tilknyttet frivilligsentralen i en eller annen form. Noen har mange krefter og mye tid, andre gir litt - og får dobbelt igjen.

Intensjonen med avisen er å vise frem noe av det enestående - og noen ganger livsviktige - som skjer på grasrota. Takket være mennesker som sloss for en sak på vegne av flere, som besøker ensomme, går tur med engstelige, som knytter seg opp mot et fellesskap av medmennesker. Ikke minst; danser, synger, ler og spiser sammen. Frivillighet gir livskraft og mening i livet.

Innen dere er ferdige med siste side, vil dere ha fått møte Natteravnene,

Frivillighet dreier seg om gode handlinger styrt av fri vilje. Et menneske som gir av sin tid, omhet og raushet, som er en «god nabo» uten å rangere sin neste som bedre eller dårligere, er et menneske som har den største muligheten til å få et godt liv, og bidra med godhet til andres.

Alt bunner i at enkeltmennesket strekker ut en hånd, og at noen tar den i mot. Uten alle dere frivillige ville verden vært et mørkere og kaldere sted å høre til.

- Vi har tillit, og det må vi ta vare på, sier Toril. - Men, vi kan ikke ta på oss alt av dugnadsarbeid med de frivillige vi har her heller, det sier seg selv. Frivillige er egentlig en ferskvare.

Konklusjonen er at det alltid er rom for flere frivillige. For ingangsetterne, gode ideer og initiativ. Det er alltid en ensom dame som ønsker besøk og noen som trenger å gå en tur. Det finnes alltid inngangspartier som trenger en hjelpende hånd og en snøskuffe, unge som trenger leksehjelp, noen som trenger likesinnede, og mørke gater som trenger en Natteravn. Og det er en fordel med noen som kan strukturere det hele. Toril legger til at hun kunne tenke seg å samle på rådgivere. Mentor for ungdom som har falt utenfor, som ikke vet hva de skal gjøre med livet sitt. En oppgave som kunne gitt mye tilbake til samfunnet. Ønskelisten hennes har ingen punktum, for trengs det ikke egentlig noe de mindreårige asylsøkerne kan gjøre også? Hva med et sykkelverksted? - Det meste kan gjøres, vet du, sier Toril Singstad Pålshaugen, og går for å se om alt er som det skal. Det går som vanlig på skinner.

Har du lyst til å prøve deg som frivillig? Ta kontakt med frivilligsentralen.

Tanja Caldecourt

«Store anledninger til å hjelpe kommer sjelden. Små anledninger omgir oss hele tiden».

Sally Koch

Jens March, kommuneoverlege i Søndre Land og Vestre Toten.



Med hjertet i frivilligheten

Jorun Haugeberg Sveen er en av de som virkelig kjenner Frivilligsentralen på Gjøvik fra innsiden.

Tekst og foto: Tanja Caldecourt.

I hele 15 år var hun ansatt som leder, og har vært med på både fødselen og oppveksten til denne viktige byggsteinen i lokalsamfunnet. Nå er hun pensjonert, men tar oss gjerne med en liten tur tilbake i historien.

Frivilligheten i bevegelse

- Starten på det hele for meg var 1. mars 1996, da jeg ble ansatt som prosjektleder i Gjøvik kommune for å arbeide med Frivilligsentralen, forteller Jorun. Allerede året før hadde det blitt vedtatt at en slik sentral skulle opprettes på Gjøvik, og dette var en del av prosjektet "Norsk nettverk av helse og miljøkommuner". Oppstartsmøtet for Frivilligsentralen var den 24. august 1995, og 10 medlemsorganisasjoner meldte seg inn. Første styreleder ble daværende ordfører Kåre Haugen. - Vi ble lokalisert i Trondhjemsveien, men huset her var ikke spesielt godt egnet, så i 1998 kjøpte kommunen Siggerudsgate 6. Huset skulle være et flerbrukshus, men det ble rett og slett for lite til at det fungerte godt nok. I 2001 fikk vi 1. etasje på Furubakken, og omtrent 40 frivillige pusset opp lokalene. Alt ble gjort på dugnad, og alle gaver og penger til overs har gått med til å forbedre og utvikle tilbudet i huset. Dette var virkelig starten på noe som bare økte og økte, og de frivillige ble veldig sammensveiset, sier Jorun engasjert. - I mange år var det over 20 årsverk med frivillig arbeid, og rundt 200-300 frivillige her. Hjertet i Frivilligsentralen er de frivillige, det er de som bærer det hele! Furubakken ble stedet som Frivillig-sentralen hadde lett etter, fullt av muligheter og plass til mange aktiviteter. - Tanken er at de som jobber her er med og starter opp for eksempel en aktivitet, og så slipper vi det når det er selvgående – men bidrar hvis det trengs underveis. Ting starter et sted, også utvikler det seg. Det er spennende!

Plass i framtida?

Mange organisasjoner og frivillige mennesker har satt sitt preg på alle de forskjellige aktivitetene og tiltakene som har blitt gjennomført her. Samarbeid med natteravnene, leksegruppe for innvandrere, utkjøring av middagsmat til eldre, advokatveiledning, eldretreff og seniordans er bare noen av dem. Men er det noen fremtid for frivilligheten? - Noen sier det er så vanskelig å få folk til å gjøre frivillig arbeid, kanskje særlig praktisk arbeid – men positiviteten er der, du må bare spørre! Jeg tror folk stiller hvis de blir spurt. Vi har forskjellige interesser, vi må by på det vi er gode på selv. Det er fire år siden Jorun sluttet i jobben ved Frivilligsentralen, men fortsatt savner hun alle folkene. - Det har vært en veldig allsidig jobb på alle områder, og den har betydd masse for meg, det har vært en jobb jeg virkelig har brent for. Og jeg har truffet så mange personer som er fantastiske ja-mennesker! Jeg er kjempeheldig som har fått være med, smiler hun stort.

Tusen takk for livet



Synne Nyhagen Hansen syntes det var lett å hjelpe Lukas og Arild.

GJØVIK (NRK): Slagrammede Arild Bryn, som brått ble enkemann, frykta han måtte avlive hunden Lukas fordi han ikke kunne gå tur med den. Da starta frivillige en turnusordning for å lufte Lukas.

Tekst: Anne Kari Løberg, NRK
Foto: Anne Næshheim, NRK

– Det betyr alt for meg. Han sover ved senga mi, jeg hører han puste og han trøster meg, sier Arild Bryn. Han var nær ved å avlive den 11 år gamle golden retrieveren etter at han brått ble

enkemann i fjor høst. Men så meldte ni personer seg til å lufte hunden hver dag for han.

Ble plutselig alene

Kona til Arild Bryn døde brått av hjertestans i fjor høst. Da var ekteparet midt oppi hussalg på Biri for å flytte inn i en leilighet i Hunndalen. Livet ble snudd på hodet for den slagamma mannen. Plutselig satt han alene i sjette etasje i ei blokkleilighet med Lucas som han ikke klarte å gå tur med. Hjerneslaget har ført til at han sliter med å ta heis ned og opp til leiligheten. – Vi bestilte avlaving sjøl om jeg egentlig ikke ville det, sier han.

Datteren, som bor et stykke unna, ringte frivillighetssentralen på Gjøvik for å høre om det fantes noen mulighet for hjelp der. Der traff de Synne Nyhagen Hansen som er student og hadde praksis på frivillighetssentralen. – Vi hang opp lapper og la ut melding på Facebook, forteller Nyhagen Hansen som opplevde kjemperespens. Mange ville hjelpe Arild med å beholde sin aller beste venn. Ni personer går nå i en turnus hvor de har ansvar hver sin dag for å gå to lange turer med Lukas.

Vil klare det selv

De som nå går i turnus med å lufte Lukas har



Lukas er både trøst og hjelp for at Arild Bryn skal komme seg etter han brått ble alene i fjor.

Happy ending

Livet har tatt en ny vending for Arild og Lukas. De har flyttet tilbake til Biri, og klarer seg uten «oss.» I mai ble «hundelufterne» og ansatte ved Gjøvik Frivilligsentral invitert til deres nye hjem. Frivilligsentralen fikk da et maleri og et koselig kort: «Takk for livet. Hilsen Arild og Lukas.....»

like stor glede av det som Arild. – Jeg liker Arild, jeg liker Lukas og jeg har tid og anledning så synes det er hyggelig, sier Synne Nyhagen Hansen. For Arild betyr det at han slipper å gi bort eller avlive sin beste venn. – Det er helt fantastisk. De er glad i han og han er glad i de, sier han. Han håper at han etter hvert skal klare å gå turer med hunden sin selv. Først må han få seg en leilighet på bakkeplan og så har han et mål å jobbe fram mot. – Målet er å klare meg sjøl uten at det må være en turnusordning for å lufte Lukas, sier han.



Foran (f.v) Leder Arne Martin Møller, Bjørn Bye, Alf Røstadstuen og Sverre Ødegaard. Bak (f.v.) Niels Mariendal, Morten Isaksen og Trond I. Pettersen.

sågar en universitetsprofessor som har tatt doktorgrad på ett eneste frimerke - det norske Posthornmerket. Selv om dette er verdens lengstlevende frimerkeserie, er gutta enige om at akkurat det kanskje er litt vel sært. Men undertegnede, som så vidt samlet

på frimerker en periode i barndommen, lar seg lett fascinere omgitt av slike entusiaster og tar seg et øyeblikk i å tenke at det kanskje ikke var så sært allikevel?



Møttes gjennom Gjøvik Frivilligsentral

Kjemien stemte!

Gjennom frivilligsentralens ordning turvenn/ besøksvenn har mange fått seg venner for livet.

Tekst og foto: Kristin W.S. Berge, OA

Gjøvik Frivilligsentral har mange forskjellige aktiviteter, blant annet ordningen turvenn/ besøksvenn. Ordningen går ut på at frivillige melder seg som turvenner for eldre som trenger hjelp og støtte til å komme seg en tur ut eller bare ønsker noen å snakke med. Solveig Slåtsveen og Liv Merete Skarsgard møttes gjennom denne ordningen for snart tre år siden, og begge har fått en venninne for resten av livet.

Fant tonen

Det var tilfældigheten som gjorde at Skarsgard ble introdusert for ordningen. Hun var innom frivilligsentralen i jobbsammenheng, og kom i snakk med noen som jobbet der. – Jeg ble introdusert for turvenn/ besøksvenn, og syntes det høstes ut som en kjempefin ordning, forteller Skarsgard, som etter et møte ble turvenn for Solveig. Vigdis Engen fra frivilligsentralen forteller at på første møte er det alltid men en fra sentralen eller kommunen, for å sørge for

at møtet mellom turvennene går bra, eller for å se om kjemien stemmer. – Jeg var selv med da Solveig og Liv Merete møttes første gangen, og i det vi gikk inn døren kunne jeg egentlig ha snudd. De fant tonen med en gang, sier Engen.

«Bæssmorjinte»

Liv Merete og Solveig forteller at kjemien stemte, og at første møte varte i nesten fire timer. – Det viste seg at vi har hatt mange felles interesser, og Solveig er ei erfaren og klok dame. Det er ikke bare hun som får noen å snakke med, jeg lærer veldig mye av å besøke henne, forteller Liv Merete. – Aldersforskjellen har ingen ting å si, jeg har jo vært 28 år en gang jeg også, legger Solveig til. De to venninnene ble raskt glade i hverandre, og etter bare noen få besøk ble Solveig «bæssmor». – Hun kaller meg for «bæssmor» og hun er mi «bæssmorjinte», sier Solveig.

Flere bør ha det sånn

– Vi har ikke hatt mulighet til å gå tur, så da har vi heller bare møttes for å snakke. Det har blitt mye kaffe og kaker, for å si det sånn, sier de to gode venninnene som møtes en gang i

uken. De synes at flere bør ha det sånn som dem, og at det er trist å tenke på at mange sitter mye alene og ønsker seg noen å snakke med.

– Det er ingen tvil om at behovet er stort, sier Liv Merete.

Trenger flere frivillige

– Det er mange på venteliste som ønsker seg noen å snakke med eller gå tur med. Så hvis du kunne tenke deg å bli turvenn, møt opp hos frivilligsentralen eller fyll ut et skjema på nettsidene våre, sier Engen. Solveig og Liv Merete oppfordrer flere til å melde seg som frivillige. – Jeg vil ikke at folk skal se på det som nok en forpliktelse i en eller så trøtt hverdag. Jeg gleder meg til å møte en venninne, og det tror jeg andre vil se på det som også, avslutter Liv Merete, som ikke har angret et sekund på at hun ble med.

Har du lyst til å bli turvenn/ besøksvenn? Kontakt Gjøvik Frivilligsentral.

Språkkafé for snakkesalige



Syrisk-palestinske Alaa Jamous utveksler erfaringer med Sigita Morkunas, litauisk elev fra Gjøvik videregående skole.



Kristina Monsbakken i ivrig samtale med Kibrom Kifle fra Eritrea og Paulina Gumula fra Polen.

Det ferskeste tilbudet på frivilligsentralen er oppstarten av Språkkafé på Drengestua på Gjøvik Gård i begynnelsen av mai. Hver mandag er det mulig for byens nye og gamle borgere å møtes for å slå av en prat.

Tekst og foto: Fride Vedde

Praten summer livlig i kafelokalet og latteren henger løst. En utenforstående ville neppe gjetten at deltakerne ikke kjente hverandre for en time siden. Med ujevne mellomrom bytter deltakerne bord og treffer på et nytt ansikt å prate med rundt et på forhånd gitt tema. Temaet er mest for å få i gang samtalen, og enkelte samtaler leder naturlig over på andre ting. Frivilligsentralens nyeste språktrainingstilbud er en sosial møteplass hvor innflyttere som ønsker å lære mer norsk kan møte innbyggere som har lyst til å bidra. Tanken er at dette skal være en verbal utveksling til gjensidig glede, mer enn en undervisningssituasjon. Tilbudet med enkel servering er gratis.

Mengdetrening i norsk

- En veldig god ide, og veldig nyttig, sier Alaa Jamous. Den syriske palestineren, som kom til Norge for snart et år siden, er svært motivert for å lære norsk slik at hun kan studere videre på universitet. Hun forteller at for henne er det lettere å lære språk gjennom å snakke, og ikke bare studere på skolen. Og det er nettopp det som er tanken med språkkaféen. Mange flyktninger og innvandrere treffer få eller ingen nordmenn utenfor skole eller jobb, og savner muligheten til en hyggelig, uforpliktende norskprat i hverdagen. Det blir litt som å lære å kjøre bil - i tillegg til undervisning trenger man mengdetrening. På språkkaféen kan man praktisere mengdetrening i norsk med vanlige innbyggere.

På tvers av generasjoner

Derfor er det heller ikke nødvendig med bakgrunn som lærer eller pedagog på norsksiden. Det eneste kravet er at man snakker godt norsk, samt liker å treffe og prate med nye mennesker. Om interessen er til stede, vil språkkaféen være et tilbud hver mandag i hele sommer. Språkkaféen er et samarbeid med elever fra IB-linjen (International Baccalaureate) på Gjøvik videregående skole, og tanken er å forene ungdommer, pensjonister og frivillige på tvers av generasjoner. Så for utadvendte gjøvikensere med litt tid til overs og lyst til å bidra er dette en ypperlig mulighet til å utvide sin horisont og samtidig gjøre en god gjerning!

Har du lyst til å delta på Språkkafé? Kom på Drengestua kafé, Gjøvik gård på mandag kl. 13-15.



Praten går livlig for seg på frivilligsentralens Språkkafé på Drengestua kafé.

Feiring av det flerkulturelle



Los Gjøvikanos spilte opp som kveldens husband på Internasjonal Festaften.

Internasjonal uke arrangeres hvert år i forbindelse med FN-dagen den 24. oktober.

Tekst og foto: Fride Vedde

Festivaluken 2016 ble høytidelig åpnet på mandag av ordfører Bjørn Iddberg som i fullsatt lokale klippet snoren for åpningen av Globus Kafé på Folkets hus i Hunndalen. Den internasjonale kaféen skapte en perfekt ramme for selve formålet med internasjonal uke - å forene det lokale og flerkulturelle Gjøvik.

Åpningsforedraget var med den populære NRK-programlederen Noman Mubashir. Som en av de første 'pakistanerbabyene' født i Norge holdt han et fornyelig foredrag om å vokse opp som en eksotisk fargeklatt i et blendahvitt Lørenskog. Han understreket viktigheten av å føle seg inkludert i lokalmiljøet, så da hans egen datter en dag kom hjem fra skolen og hadde fått en flyktning i klassen, tok de like så godt inviterte hele familien til middag. Noe han trygt kunne anbefale videre. Små handlinger i hverdagen kan bety mye for den enkelte.

Et globalt matfat

Tirsdag inviterte Gjøvik kino til prisbelønt iransk dokumentar om Sonita, Afghanistans yngste kvinnelige rapper. En modig tenåring som med sitt eget dramatiske liv som bakteppe, trosser fare og kultur i sin rap for kvinners rettigheter. En fullsatt sal lo og gråt seg gjennom hennes utrolige historie.

Ukens høydepunkt var den den internasjonale festaften i Folkets hus. Los Gjøvikanos var årets husband, og på programmet forøvrig sto opera, folkedraktoppvisning, korsang og dans. I pausen kunne publikum kose seg med et spennende globalt matfat - smakfulle somaliske, thailandske, afghanistanske og arabiske retter. Den årlige tradisjonen var nok en suksess.

Inkludering i praksis

Kontroversielle Amal Aden fra Somalia holdt et engasjert foredrag om hvordan hun mener vi må gå frem for å bli et flerkulturelt land på en vellykket måte. Det er viktig å stille krav til nye landsmenn og ikke gå i kompromiss med likestilling og integrering. Ikke stillettende akseptere undertrykkende praksis bare fordi det er 'deres kultur', og støtte de som tør



Et av høydepunktene ved festivalen var foredraget med Noman Mobashir. Her er han omgitt av av statssekretær (t.v) Hanne I.C. Iversen, og frivilligsentralens arrangører av festivaluken, leder Bjørn Rognstad og koordinatørleder Fride Vedde.



Konferansier Odd Christian Hagen presenterer palestinske festdrakter.

trosse den strenge sosiale kontrollen i enkelte innvandremiljøer. Inkludering i praksis.

For barnefamilier var det eget program. Lørdag hadde frivilligfestivalen et samarbeid med Martine og Nils Jørgen Krafts karneval 'Underjordisk festival' i Fjellhallen, hvis inntekter fra salg av Glowsticks uavkortet gikk til frivilligsentralens arbeid med flyktninger. Festivaluken avsluttet søndag med en musikalsk dukketeaterforestilling for hele familien med Circus Sibylla.

Årets internasjonale uke hadde rekordmange besøk og vi takker våre samarbeidspartnere; Flerkulturell kvinneforening, Internasjonalt råd, Kita, Røde Kors, NAV, Norsk folkehjelp, Folkeakademiet Gjøvik og Hunndalsforum for støtte og samarbeid. En ekstra takk til utøvere og frivillige for strålende innsats og positivitet, samt publikum for fantastisk fremmøtel



Et lykketreff

Da Yvonne Johnsgaard tok kontakt med Gjøvik Frivilligsentral for å få tak i barnevakt visste hun lite om at hun tre år senere skulle ha fått bonus-besteforeldre til datteren Pauline.

Tekst: Odd Chr Hagen
Foto: Nora Maria Hagen

- Jeg hadde ganske enkelt behov for litt avlastning i hverdagen, sier Yvonne. - Jeg er opprinnelig fra Gjøvik, men har bodd over 20 år utabys. Så da tok jeg kontakt med frivilligsentralen, og de hadde nyss fått en henvendelse fra et voksent ektepar som ønsket å få et bonusbarnebarn på besøk.

Besteforeldre til låns

- Jeg er en del på frivilligsentralen som leder i Blindeforbundet, forteller «bestemor» Runa K. Damgaard. Mannen min Bent og jeg hadde lyst på å bidra med noe, men fant egentlig ikke så mye vi kunne gjøre sammen som passet oss på «smørbrødslista» på oppslagstavla. Men så, nederst på side to sto det «Besteforeldre til låns» og det syntes vi høstes spennende ut og innenfor våre ønsker. Gjøvik Frivilligsentral hadde altså akkurat mottatt Yvannes henvendelse og som ved et trylleslag kunne de to små familiene møttes. Og dette er noe av poenget med arbeidet på frivilligsentralen; man har et behov for hjelp, eller for å hjelpe og slik beriker man hverdagen til hverandre.

Kontakten er strålende

- Jeg inviterte Runa og Bent på besøk, sier Yvonne, jeg ville jo se om kjemien stemte og det var på plass med en gang. Pauline fikk god kontakt og jeg kan ikke få fullrost dem nok; dette er fantastiske folk! Så velvillige til å samarbeide og kontakten med jentungen er strålende. Vi tok det litt etter litt, var der sammen, så var hun der en halv dag når det var planleggingsdag, så en overnatting og nå er det nesten mer populært å være der enn hjemme. Runa og Bent har vært med på besteforeldredag i barnehagen - og er rett og slett blitt et vennepar. Vi bruker fornavn, men det er helt klart en besteforeldre-dimensjon her som jeg er veldig glad for. Nå har Yvonne gått ett år på masterstudier i spesialpedagogikk som en følge av at samarbeidet med Runa og Bent

skapte et handlingsrom for det. En dag i uka henter de Pauline i barnehagen når mamma er på samlinger og seminar i Oslo. Og så er hun av og til på besøk ellers. - Dette var en mulighet som åpnet seg da jeg så hvor bra de hadde det sammen. Jeg hadde ikke videreutdanning i tankene da vi startet med dette, men nå kan jeg fullføre den drømmen. Pauline har også fått noe mange barn ikke har i dag: besteforeldre som har tid. De som blir besteforeldre i dag er friskere, lever lenger, har mer penger, reiser mer og har et annet fokus enn de som var besteforeldre på 70/80-tallet. Men klart; alle er forskjellige. For meg er det viktigste at Pauline har trygge og gode rammer og tilitt til Runa og Bent. Vi besøker familien hjemme en ettermiddag hos Runa og Bent i Bybrua. En radiobil kommer rasende over gulvet og lander på skoene til fotografen. Pauline danser omkring, viser fram dokka si og at hun kan skli på gresset i skråningen ute i hagen. Runa forteller med glød om ei jente som er glad - og

litt tøysete - og som lyser opp i heimen. - Hun er ei flott jente, sier Runa. Vi samarbeider godt, og så er det slik at i vårt hus er det våre regler som gjelder. Jeg tror ungene trenger det. Det gir trygge rammer. Pauline er aktiv og vi er bedt med på fritidsaktivitetene som «gymlek og barnejazz» - men måtte vente til hun hadde øvd litt, sier Runa med et smil. Vi har i det hele tatt fått veldig mye igjen for at vi tok kontakt. Dette er noe jeg virkelig vil anbefale, og det viser at frivillig arbeid gir noe begge veier!

Har du/dere lyst til å bli reservebesteforeldre som frivillig? Ta kontakt med oss på Gjøvik Frivilligsentral.

Vi trenger deg som frivillig

ØVELSESKJØRING

Vi trenger flere frivillige som kan være ledsager for noen som ikke har et nettverk her i byen til øvelseskjøring. Vi stiller med frivilligbilen.



**Kontakt oss på tlf. 61 15 85 55
e-post: post@gjovik.frivilligsentral.no**

Lik oss på facebook



www.gjovik.frivilligsentral.no



Trim med lunsj



Kari, Bojan og Nina er trofaste kjøkkenfrivillige på den ukentlige Trim for lunsj.

Hvor langt vi går... 10 mil? anslår Astrid Dypdalen spørrende og alle ler hjertelig. Turgruppa med det oppfinnsomme navnet 'Turgruppa', møtes ved inngangen til frivilligsentralen for nettopp... å gå tur.

Tekst og foto: Fride Vedde.

– Du kan jo godt kalle oss 'Tullegruppa', da hadde det jaggu kommi fler! humrer Svend Haugen. For det er det sosiale som er i høysetet, selv om de etter eget utsagn «tvinger seg til å gå en times tid». Gruppa har siden 2009 møttes tirsdager hele året, gjerne rundt 15 pensjonister ad gangen. Dagens rute blir de enige om ved oppmøte, den varierer med vær og vind og føre. Om sommeren kjører de gjerne samlet opp til Øverby, men i dag går turen langs Mjøsstranda. Før det som vanlig rundes av med lunsj på frivilligsentralen. Parallelt inne på frivilligsentralen er det Stoltrim med fysioterapeut Kristin Lerstad. Rullatorer og rullestoler står parkert langs veggen. Gamle slagere danner takten for bevegelser for deltakerne som ikke er i form til å bli med på tur. Armer strekker seg alle veier. For trimme i en eller annen form, det kan alle. I mellomtiden er det full aktivitet på kjøkkenet, hvor frivillige forbereder lunsjen. I dag er det smørbrød og dessert på menyen, og Kari Nettil, Bojan Dukic og Nina Hansen danderer pålegg etter beste evne. En drøy time senere skravles det livlig rundt



Eva Haugen, Kari Monsbakken, Astrid Dypdalen, Solbjørg Storøy, Eva M. Valdresstuen, Ivar Solheim, Bjørn Enger, Svend Haugen og Angjerd Hoel møtes ukentlig ved inngangen til frivilligsentralen for tur i humørfylt selskap.

bordene. Turgruppa er tilbake, og de har bare godord å si om lunsjen. – Topp mat og topp pris... i positiv forstand, bedyrer Svend. Og får medhold av de andre om det varierte og rimelige lunsjtilbudet. Noen skryter av tomat супpen, andre fremhever den nydelige meksikanske suppen forrige gang. Men ingenting slår ostekaken til Nina, det er alle enige om. – Gjoviks beste ostekake, hevder Solbjørg Storøy med trykk.

Har du lyst til å bli med Turgruppa eller på Stoltrim? Kom til Gjovik Frivilligsentral tirsdag kl. 11-13.



Fysioterapeut Kristin Lerstad leder an i Stoltrim.

Fra frivillig til kongens bord

Hvis du forventer å få jobb, så må du gi noe, tenkte Bojan Dukic. Som har vært frivillig på frivilligsentralens tirsdagslunsj siden han kom til Norge som jobbsøker i 2014.

Tekst: Fride Vedde
Foto: Privat

Den gang kunne ikke serberen et ord norsk, men på Gjovik Frivilligsentral fikk han praktisert språket fra første stund både som kokk og servitør. Her ble han også kjent med lokalbefolkningen. –En svært effektiv måte å lære på, sier Bojan som til daglig er servitør ved Salt & Pepper. En jobb han mener han egentlig fikk takket være frivilligsentralen. –Alt begynte her på frivilligsentralen, hevder Bojan takknemlig. Av en annen frivillig fikk han tips om gratis norskopplæring på biblioteket. Der

traff han noen som jobbet på Salt & Pepper, noe som igjen ledet til jobb. Familien kom året etterpå. Nå er konen Jelena Dukic en av deltakerne på Jobbsjansens Globus kafé, et prosjekt som også er i regi av Gjovik Frivilligsentral. Men det stopper ikke der. Bojan Dukic var nemlig en av frivilligsentralens utvalgte deltakere til kongeparets hagefest i Slottsparken i fjor. En opplevelse for livet. Og selv om han ikke fikk hilst på kongen direkte, så fikk han i det minste tatt en selfie med kongen i bakgrunnen. Det er det slettet ikke alle serbere (eller nordmenn) som har. Så at det kan komme uante goder av å gi av seg selv er den hjelpsomme innvandreren den første til å bekrefte!

Har du lyst til å bli frivillig? Ta kontakt med Gjovik Frivilligsentral hvor et stort utvalg frivilligmuligheter venter.

Har du lyst å bli frivillig hos oss?

Kontakt oss på tlf. 61 15 85 55
e-post: post@gjovik.frivilligsentral.no

www.gjovik.frivilligsentral.no



Bojan Dukic sikret seg en selfie med kongen (se rød sirkel) da han var frivilligsentralens gjest ved kongeparets fest i Slottsparken.

Leksehjelp

Jeg ville bidra, hjelpe til, sier Ken, som begynte som leksehjelper mens han utdannet seg til elektroingeniør på NTNU.

Tekst og foto: Fride Vedde

Ken, eller Kennedid Yusuf som han egentlig heter, har vært med fra starten av. Fredags ettermiddag tilbringer han og andre studenter fra NTNU et par timer på Gjovik Frivilligsentral, hvor de tilbyr leksehjelp til elever fra barne- og ungdomsskolen. Videregående elever er også velkomne. Det var en somalisk far som tok initiativ til det hele for et par år siden. Han kontaktet frivilligsentralen for å få hjelp til barnas lekser. Nå tropper det ukentlig opp rundt et dusin barn og unge som ønsker hjelp. –I blant måtte vi først lære oss det selv i starten, innrømmer Ken lattermildt, og forteller om den gangen en realfagselev fra videregående kom innom med en ekstra vanskelig fysikkoppgave. Da ble eleven sittende sammen med tre NTNU-studenter og forsøke å løse den i et par timer, før Ken tok oppgaven med hjem og fortsatte utover kvelden. –Jeg har nesten litt sånn OCD, smiler han, og forklarer at dersom det er noe han ikke skjønner, så gir han seg ikke før han får det til. Kl. 22 sendte han en SMS med løsningen.

Flinke til å hjelpe

Mumtaz (9) og Anisa (14) sitter bøyd over oppgaver. Det vil si Mumtaz har begynt å tegne, hun er ferdig med leksene. Anisa koser seg med matte. Det er favorittfaget, selv om hun egentlig liker alle fagene. Mumtaz liker best engelsk og matte. –Og å skrive eventyr i norsken, legger hun til. Før hun kommer på at en gang hadde de om solsystemet i naturfag, og det var skikkelig gøy! Begge jentene er skjønt enige om at det er fint å få hjelp med leksene. –Alle leksehjelperne er flinke til å hjelpe, sier Anisa. De andre barna i rommet nikker bekreftende. Muhsin (8) får i dag hjelp av Suzy Hansen. Hun er egentlig utdannet engelsklærer fra Syria, men nå er det matte de fordypet seg i. Dette er favorittfaget til gutten, så det passer ham godt. Selv er Suzy elev på norskopplæringen for flyktninger på Gjovik

Læringscenter.

–Å være leksehjelp er glimrende norsktrening, forteller hun fornøyd. Jeg liker kjempegodt å være



Mumtaz (fv), Anisa og Mursal er glade for hjelpen de får av Ken og de andre leksehjelperne.

sammen med barn, men jeg kan ikke så mye norsk, så barna lærer meg!

Gode forbilder

Ken håper at flere har lyst til å bli leksehjelpere. –Vi er jo en studentby, og det hadde vært fint å ha flere studenter å dra veksle på. Da hadde det vært mulig å utvide tilbudet. For eksempel lære barn fornuftig bruk av Internett. I en tid hvor alt blir stadig mer digitalisert, er det jo så mye mer enn spill man kan benytte nettet til, påpeker den engasjerte somalieren. –Samtidig er det viktig for barn og unge å få gode forbilder. Ken avslutter derfor med en oppfordring til studenter og andre som har lyst til å prøve seg som leksehjelpere: Ta kontakt med Gjovik Frivilligsentral. Her er også god plass til flere barn som vil ha hjelp med skolearbeid!

Trenger du leksehjelp eller har du lyst til å bli leksehjelper? Kontakt oss på frivilligsentralen



En vinn-vinn-situasjon: Muhsin hjelper Suzy med norsk og Suzy hjelper Muhsin med matte.

Voksne ressurser

Samrawit hadde verge frem til hun fylte 18. Etter det skulle hun ha stått på bar bakke, uten voksne å støtte seg på. Slik ble det ikke, takket være Dag.

Tekst og foto: Torbjørn Auvrag, Gjovik Blad.

Samrawit Fesshaye kom til Norge fra Eritrea fem år siden, sammen med to yngre søsken. Hun klarte å fullføre videregående skole og visste hun hadde lyst til å utdanne seg videre. Men hvordan skulle hun klare et høgskolestudium? Hjelpevergen kontaktet Frivilligsentralen, som på sin side visste om Dag Ørjansen, tidligere amanuensis ved Høyskolen i Lillehammer. I dag studerer Fesshaye Reiselivsledelse ved HiL, med god hjelp av Frivilligsentralens Leksehjelp. –Jeg liker ikke dårlig service selv, men jeg liker å smile og være sammen med folk, sier Fesshaye om det å studere reiseliv. Hun har forlenget studiet og trives kjempegodt. I det siste har hun fått hjelp til å skifte studieplan, og ser nå for seg et fireårig utdannelsesforløp. –Vet ikke hva drømmejobben hadde vært, men jeg har lyst til å reise. Først og fremst vil jeg reise rundt i Norge. Leksehjelp er ett av Frivilligsentralens mange egne tilbud, og Samrawit Fesshaye møter Dag Ørjansen hver onsdag kl. 10. Som lærer og mentor er den pensjonerte amanuensis nesten for god til å være sann, for Ørjansen har undervist i nettopp reiselivsfag. Leksehjelp skal være en støtte for de som ikke har noen hjemme til å hjelpe, sier Ørjansen. Han er også involvert i Introkursene til Frivilligsentralen, noe han trives godt med. –Det er fantastisk å jobbe med så mange fine personer, smiler Ørjansen. Både Ørjansen og Frivilligsentralen ønsker at flere



frivillige melder sin interesse. Samtidig må også tilbudet bli mer kjent. Samrawit er full av godord om leksehjelpen. –Han er så flink! Jeg har vært veldig heldig, sier Samrawit takknemlig. Hun forteller at hun pleide å være veldig usikker, og følte skolearbeidet ble for vanskelig. Det var utfordrende å holde motivasjonen oppe. Nå er hun ikke lenger redd for om hun klarer å gjennomføre.

–Dag og jeg går gjennom pensum og snakker om det jeg ikke forstår av innhold og begreper. Jeg får mye støtte og hjelp. –Dessuten er HiL en god skole, det hjelper også! –Det hender jeg sitter i forelesning og det dukker opp et begrep det er helt umulig for meg å forstå. Da kan det være jeg kontakter Dag på SMS, innrømmer hun. –Han har sagt jeg får lov, sier Samrawit smilende.

Skal vi danse?»



Ja? I så fall er kanskje Gjøvik Seniordans noe for deg!

Tekst: Oddny Jemtland og Vigdis Engen
Foto: Jane Larsen

Der kan du danse deg både til og fra: Fra: Isolasjon og ensomhet. Til: bedre helse, balanse, hukommelse, koordinasjon og sosial kontakt. Hva er så Seniordans? Det er en egen dansedisiplin tilpasset voksne mennesker. Seniordansen ble i sin tid startet av daværende leder ved Gjøvik Frivilligsentral,

Jorunn Sveen, i samarbeid med Jorunn Carlsen, Else Marie Andersen, og Marie Olstad.

Godt samarbeid

De har hele tiden hatt et godt samarbeid med Gjøvik Frivilligsentral og det frivillige arbeidet. Hver mandag danser de seg både varme og glad i frivilligsentralens lokaler. Vi som jobber her, kjenner også at det rykker litt dansefoten dal! La det swinge, la det rock'n roll! Seniordansen gir mye tilbake i form av frivillig arbeid, slik som: Kom og Spis, Gladsang, Registrering ved influensavaksine,

forefallende arbeid ute/ inne. Juletefrefest for beboere på Furubakken, Frivilligdagen, og kafédrift på Øverby. De serverer også kaffe og kaker på den årlige Skibladnerturen for eldre i kommunen. Og da svinger de seg gjerne på dekk sammen med de reisende.

Gledesspredere

Seniordans er en gjeng med gledesspredere som danser seg inn i hjertene til de som ser på. Blant annet danser de vår og høst på alle sykehjem i Gjøvik kommune. De synes det er viktig med godt samarbeid, og synes det er meningsfullt å skape glede for andre! Noe de

så absolutt gjør! Gjøvik Frivilligsentral setter stor pris på samarbeidet! Vi «danser» gjerne videre sammen med Seniordanserne!

«Og denna lærdommen skal du sæinse:

D'er æiller fali for den som dæinse, Men står du still og følge med, Da er det fali, da kæin det skje.»
(Fra Alf Prøysens Vårvis)

Advokatvakten i Gjøvik

Tekst: Toril Singstad Pålshagen
Foto: Bjørn Rognstad.

Advokatvakten på Gjøvik har lokaler på Gjøvik frivilligsentral, avd. Sentrum, (Furubakken), Øvre Torvgate 2. Her kan du få inntil 30 minutters gratis konsultasjon av medlemmer av Advokatforeningen. Vakten er åpen annenhver onsdag fra kl. 18.00 til kl. 20.00. Det er satt av tid til fire konsultasjoner av maks ½ time. Sentralbordet ved Gjøvik kommune tar opp bestilling og sender liste med data på bestillere til vakthavende advokat samme dag som vekten skal gjennomføres. Tlf: 61 18 95 00. Advokatvakten er stengt i skolens ferier. Du får best utbytte av et besøk på Advokatvakten dersom du har forberedt deg godt. Skriv gjerne ned spørsmålene dine på forhånd. Lag også gjerne en oversikt over saken din der alle viktige hendelser er skrevet ned og datert i riktig rekkefølge. Ta med brev og dokumenter som du mener er viktige for saken din og sorter dem etter dato. Det er for tiden 22 advokater som er engasjert i tjenesten. Tilbudet har vært i en årrekke, og er en av de byene som har klart å holde tilbudet gående siden starten.



Advokat Lene Bergum Pettersen er en av de 22 advokatene som gir gratis konsultasjon

Møtearena for mennesker med hørselsproblemer

Tekst: HLF
Foto: Jane Larsen

Vårt overordnede mål er å ha god kontakt med våre medlemmer og jobbe for at deres og andres hørselshemmedes hverdag skal bli så god som mulig, og at de skal ha fullverdige liv hjemme, sosialt, på jobb og ute i samfunnet generelt. HLF Gjøvik og omland har sine møter på Gjøvik Frivilligsentral avd. Sentrum. Den ligger på Furubakken ved siden av Fjellhallen. Møtene holdes den første tirsdagen i måneden og begynner kl. 18.00. Vi har variert møteprogram med mange spennende faglige temaer. Møtene er tilrettelagt for hørselshemmede med teleslynge og skriveetolk. Hørselshjelper er tilstede på møtene og på Frivilligsentralen hver mandag fra 10.30 til 12.00. Hørselshjelperne kan hjelpe til med enkle ting som å rengjøre propper og skifte slanger. De har også lang erfaring med høreapparater og hørselstekniske hjelpemidler og kan gi god informasjon hvis du har problemer eller trenger slikt utstyr. Hørselshjelperne har også kurs for de som



sliter med bruk og stell av høreapparater. Det er bare å skrive sitt navn og telefonnummer på frivilligsentralen og så tar vi kontakt når vi har nytt kurs. Vi har en egen gruppe med yrkesaktive med sosiale og faglige tilbud - kontaktperson Inger Lise Vesterås epost ilisevest@gmail.com Kursaktivitet - i 2016 planlegger vi kurs i stressmestring og kurs for høreapparatbrukere. Medlemmene kan komme med ønske om flere kurstemaer - kontaktperson Lillian Vicanek, epost lvcianek@bbnett.no

Flyktningvenn

En flyktningvenn vil være en veiviser for en flyktning inn i lokalsamfunnet, og bidra til en mykere overgang.

Tekst: Vigdis Engen
Foto: Jane Larsen

Det er en frivillig som vil bruke litt tid på å vise et medmenneske rundt i byen, handle i butikken, gå på tur eller kafé, eller kanskje hjelpe til med norskelekser. Gjøre ting som begge trives med, og slik på en naturlig måte hjelpe flyktningen å bli lettere kjent, snakke norsk og bygge nettverk. En flyktningvenn skal ikke overta oppgaver som det offentlige skal ta seg av, men hjelpe en flyktning bli inkludert i nærmiljøet. I fjor startet Gjøvik Frivilligsentral i samarbeid med Flyktningtjenesten i Nav "Prosjekt Flyktningvenn". Flyktningvenner har vist seg å være svært nyttig for flyktninger, og for noen kan det være det som skal til for å lykkes i det norske samfunnet. De får andre enn lærere på Læringscenteret og programveiledere på Nav å forholde seg til, og blir kjent med «vanlige» nordmenn. Så det å være flyktningvenn er en viktig innsats i dagens flerkulturelle Gjøvik. Og flere har gitt uttrykk for at det gir dem selv svært mye. I tillegg til å få utvidet sine horisonter, har enkelte fått seg «venner for livet».



Rita ble med i koret som Ursula dirigerer, Raufoss/Hunndalen damekor.

Har du lyst til å være flyktningvenn?
Kontakt Gjøvik Frivilligsentral.

Hva betyr det for meg å få en venninne fra Eritrea?



Tekst: Ursula Julich-Øversjøen
Foto: Frida Vedde

Vi ble kjent med hverandre gjennom NAV i april 2016. Min nye venninne heter Rita og er en ung dame på 27 år. Førsteinntrykket jeg fikk av henne var veldig positivt. Hun er hyggelig, åpen og interessert i å møte meg. Jeg dirigerer et damekor i Hunndalen, Raufoss-Hunndalen damekor, hver torsdag i Folkets hus i Hunndalen. Rita var interessert i å bli med. Hun prøvde seg i forskjellige stemmegrupper, og sitter nå i andre sopran og synger med de andre damene på norsk, engelsk og norsk dialekt: «Regnbågåbrua». I pausen snakker hun med de andre damene, og det er god språktrening. For å bli kjent på Gjøvik tok vi turer til Gjøvik Gård, Øverby og strandpromenaden ved Mjøsa. En morsom opplevelse var å se en norsk film sammen med Rita. Selv om hun ikke forsto alt, var hun glad for å se filmen. Hun inviterte meg på middag hjemme hos seg selv. Da fortalte hun mye om kultur og tradisjoner fra landet sitt. Det var berikende for meg å høre. Jeg følger vi har stor sympati for hverandre, og hvis man ser et vennskap som et bilde - så vil vårt vennskap bli enda mer fargerikt framover.

Har du tid å avse og lyst til hjelpe noen med øvelsekjøring?

Tekst: Frida Vedde
Foto: Jane Larsen

Vi etterlyser frivillige som ønsker å være ledsagere for flyktninger og andre som skal ta førerkort, men som mangler et nettverk som kan hjelpe dem med dette. Den som skal øvelsekjøre har på forhånd fullført trafikalt grunnkurs, bestått trinn 2 og tar jevnlig kjøretimer ved en autorisert kjøreskole. Meningen er at kjøreleven skal få hjelp med mengdetreningen, altså den kjøretreningen som familien eller annet nettverk vanligvis bistår med. En ledsager må minst ha fylt 25 år og hatt førerkort sammenhengende de fem siste årene. Gjøvik Frivilligsentral stiller frivilligbil til disposisjon for øvelsekjøring.



Har du lyst til å være ledsager for noen som skal ta førerkort?
Kontakt Frivilligsentralen.

Lyst til å være en

SYKKELVENN?

Vi trenger flere frivillige som kan sykle fra Haugtun omsorgssenter og rundt i nærområdet på våre el-sykler.



Kontakt oss på tlf. 61 15 85 55
e-post: post@gjovik.frivilligsentral.no

Lik oss på facebook



www.gjovik.frivilligsentral.no





En møteplass for de minste

Gangen full av barnevogner? Og bare en rullator? Hva skjer her a, spurte en av brukerne, med et lunt glimt i øyet, mens hun støttet seg til sin rullator.

Tekst: Vigdis Engen
Foto: Jane Larsen

- Synes jeg hører barnesanger også, la hun til, og rullet mot resepsjonen. Vi nikket bekræftende. Gjøvik Frivilligsentral hadde nettopp startet opp Småbarnstreff. Og brukeren hadde rett. Gangen var full av barnevogner, og lyden av «Hjulene på bussen» var ikke til å ta feil av!
- Bli med å se, sa vi, og gikk etter lyden. Og brukeren fikk oppleve «Bli kjent-tid» på golvet med gurgling og rangle-deling! Og det var vel ikke fritt for annet enn at en sikledrøpe eller to også byttet eier!

Flittige frivillige

Gjøvik Frivilligsentral, i samarbeid med Gjøvik Helstasjon, startet opp med Småbarnstreff i mars 2014. Det var syriske Nahrin Almousa som tok initiativ til dette. Da hun ble gravid, ønsket hun nemlig å vite mer om det å være mor i Norge, og ikke minst: Treffe andre nybakte foreldre. Sammen med russiske Lena Liman, ble Nahrin «motoren» på Småbarnstreffet. Etter hvert har de sluttet, men nye frivillige har kommet til, blant annet Gintare Sekonaitė fra Litauen, og Janka Tessem fra Biril Janka er fortsatt aktiv, sammen med Nok og Nat fra Thailand, som har språkpraksis her på frivilligsentralen.

Lavterskeltilbud

Småbarnstreffet er et lavterskeltilbud, med fokus på å bli kjent med andre småbarnsforeldre, skape nettverk, på tvers av nasjonaliteter, kjønn og generasjoner. Besteforeldre har også vært innom her med sine barn. Og pappaer i pappapermisjon, opptil flere om gangen! Det er ikke fagfolk til stede på treffene, men med jevne mellomrom leies det inn fagfolk som tar opp ulike temaer, etter ønske fra deltagerne. «Førstehjelp for barn» i regi av



Gangen er ofte full av barnevogner når Gjøvik Frivilligsentral har sine Småbarnstreff hver mandag.

Røde Kors, har vi hatt flere ganger, og det har vært et populært og nyttig tema, som vil bli gjentatt. Men det viktigste er å treffe andre foreldre, snakke sammen, utveksle erfaringer, på godt og vondt! - Så det er ikke bare min unge som ikke sover om natta, sa ei ung mor, pustet lettet ut, og klemte babyen sin tettere inntil seg. Treffet er også en nyttig «øvelse» til barnehagestart. Ungene venner seg til andre unger og fremmede voksne, og det hender nok at lydnivået er litt høyere enn hjemme hos mor og far! Litt mer lik hverdagen i en barnehage kanskje?

Har du lyst til å komme på Småbarnstreffet? Møt opp på mandager kl. 11-13. Treffet er åpent for barn 0-2 år. Det serveres kaffe, te og frukt.



Bård Pladsen fra Røde Kors viser her hvordan man har førstehjelp på små barn.

Hvordan skaffe midler til lag og foreninger?

Tilskuddsportal.no har oversikt over 1500 tilskudd til lag og foreninger. Gjøvik Frivilligsentral og Gjøvik kommune har kjøpt tilgang, slik at alle frivillige lag og foreninger i kommunen fritt kan benytte tjenesten som gjør det lettere å søke tilskudd lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

Gratis informasjonskurs i Gjøvikhallen, mandag 21. august kl. 18-20

**- hvordan bruke Tilskuddsportal.no
- tips om bedre søknadsskriving**

**Kontakt oss på tlf. 61 15 85 55
e-post: post@gjovik.frivilligsentral.no**

Lik oss på facebook



www.gjovik.frivilligsentral.no



Kom og spis!



Foto: Fride Vedde

“Man kan ikke tenke godt, elske godt eller sove godt om man ikke har spist godt!” skrev forfatteren Virginia Woolf i 1929. Det gjelder visst også i våre dager.

Tekst: Tanja Caldecourt

Det er selvsagt ikke bare tenkningen og nattesøvn som blir påvirket av for lite mat. Også fysikken og balansen lider. Det er noen av grunnene til at Rådgivningstjenesten 65+ og frivilligsentralen startet tilbudet «Kom og spis!». De beste tider er måltider, står det i brosjyren. Dessverre er det ikke slik for mange eldre. Derfor er det ikke bare middag og dessert på menyen, men en anledning til å treffe hyggelige mennesker, synge, le og vinne premier også.

Fornøyd med tilbudet

- Vi er her nesten hver gang, vi. Det er så deilig å slippe å lage mat sjøl, ler Margrete Bakke og Astrid Nereng. De er svært fornøyde med tilbudet.

- Dessuten er jentene så koselige og blide, sier Astrid. Hun nikker mot noen jenter i gule t-skjorter som rydder vekk tallerkener og bestikk etter middagen. På t-skjortene deres står det «Livsglede for eldre». I matsalen, i første etasje på Furubakken, er det åpent for middagsgjester hver onsdag mellom klokka ett og tre. Rommet fylles av småhumring, som seg hør og bør etter at Kari Nettli har fortalt en vits som er litt på kanten. Pianisten har nettopp ankommet, og alle gjør seg klare til å synge.

Meningsfull hverdag

- Det å jobbe her er veldig koselig og gir oss mye, sier Ingrid Christine Karlsen, en av jentene i gult. Hun studerer til helsefagarbeider ved Gjøvik videregående skole, og kommer hver onsdag hun også.
- Det er ekstra fint å hente de eldre, følge dem til matsalen og tilbake igjen etterpå. Det setter mange stor pris på, sier Ingrid Christine. Elevene er med på kjøkkenet, dekker på og serverer middag og dessert. De har også ansvar for loddtrekningen. Selv om det kun er Fatime som ønsker å jobbe med eldre etter endt utdanning, er jentene enige om at jobben de gjør for



Margrete Bakke og Astrid Nereng kommer ofte til frivilligsentralen for å spise middag. Foto: Tanja Caldecourt.

«Kom og spis» er relevant for senere yrkesvalg.
- Det vi gjør her dreier seg jo om omsorg, mener Ingrid Christine.

Har du lyst til å delta, servere eller underholde på «Kom og Spis»? Ta kontakt med frivilligsentralen.

Humor om ekteskap og døden

Noen elsker jobben sin og Kari Nettli er en av dem, selv om belønningen er glede og ikke penger.

Tekst: Tanja Caldecourt
Foto: Fride Vedde

Kari Nettli stråler der hun sitter på Frivilligsentralens kjøkken, med boken Anekdoter og muntre historier fra Gjøvik i hendene. Hun flyttet fra Asker til Raufoss for fire år siden, og ønsket å finne noe givende å gjøre mens hun var arbeidssøkende.
- Jeg ville jobbe med mennesker, for det er en så takknemlig jobb, forteller Kari. Tidligere jobbet hun frivillig for Røde Kors i Asker, så det var ikke høye dørstokken hun måtte over da hun tok kontakt med Frivilligsentralen i Gjøvik. Kari forteller om hvor viktig det er å få være aktiv i livet.
- Det å få være del av et så levende sted, men

mange ulike mennesker som kommer innom. Det betyr veldig mye for meg. Dessuten, det å være innflytter og bo et sted man ikke kjenner noen... Det gjorde godt å komme hit, sier hun og ser rundt seg.
- Her blir man kjent med nye folk hele tiden, og det er en utrolig god stemning. Det er alltid hyggelig å komme innom!
I dag skal hun, som hun pleier, lese for eldre som kommer for å spise middag. Hun er frivillig på fjerde året, startet som turvenn, og er for tiden både besøksvenn og leseombud. Sistnevnte betyr at hun hver onsdag må ha funnet frem noen tekster å by middagsgjestene mellom middagen og «æftaskaffen». Tilbudet «Kom og Spis» er i regi av rådgivningstjenesten 65+ og Frivilligsentralen.
- Humor er viktig, det setter de eldre mest pris på. Jeg forsøkte å lese litt i en historiebok om Hunnselva, og da fikk jeg raskt tilbakemelding på at «jo, den er sikkert fin den boka, men ta litt humor nå dal». Hun ler.



Kari Nettli stortrives som frivillig og er blant annet fast leseombud på 'Kom og Spis'.

- Dette er en kjempejobb, ja, du verden! Det er herlig å komme hit til Frivilligsentralen. Brukerne her er en takknemlig gruppe mennesker. De blir så fornøyd! Og det å kunne glede folk er... ja. Hun smiler. Ord er overflødige.

- Jeg håper frivilligsentralen aldri forsvinner. Aldri. Den betyr så mye for så mange.
Har du lyst til å bli frivillig? Kontakt Gjøvik Frivilligsentral for mange muligheter!



Unge sjakkentusiaster i dyp konsentrasjon.

Holder de unge i sjakk

Velkommen, sier Filip Keryakes, leder for Gjøvik Sjakklubb og smiler. Det er onsdag kveld, og som vanlig samles unge sjakkentusiaster seg hos Gjøvik Frivilligsentral avd. Sentrum.

Tekst: Tanja Caldecourt
Foto: Fride Vedde

I kveld er det ulike sjakkutfordringer som skal løses av barn og ungdom fra både barne- og ungdomstrinn i skolen. Det er seks gutter og ei enslig jente.
– Det er flest gutter som kommer, ja, bekrefter Bjarne Gjørvad. Bjarne leder ungdomssatsingen og innimellom å snakke med journalisten, oppfordrer han stadig de yngste til å komme med forslag til trekk i utfordringen de skal løse. Det er mer enn en anelse stolthet og glede å spore hos de som greier å løse problemet.
– Motstanderen gjør ikke det trekket du tror, sier Bjarne til en av de unge håpefulle. Bjarne forteller at han har lært bort sjakk siden 1991.

Bonde og springer

På spørsmål om hva som motiverer ham til å lære opp unge sjakkinteresserte, svarer Bjarne han selv har spilt i femti år, og at det gir mye glede å lære bort sjakkkunsten. Å øke rekrutteringen til sjakken generelt er også viktig for Bjarne Gjørvad.
For en som knapt kjenner forskjellen på en bonde og en springer, ser det ut som om ungdommen har god kontroll. De yngste løser problemer på tre til fire trekk fram der målet er å oppnå remis (som for oss lekfolk er sjakkens uavgjort), mens de eldre spiller fire-fem trekk framover.

Magnus Carlsen-effekt

Er det en Magnus Carlsen-effekt på gang innen sjakkmiljøet?
– Det er en merkelig endring, men det er nok vel så viktig med nærmiljøet. De fleste ungdommer blir jo aktive i det kameratgjengen gjør, mener Bjarne Gjørvad, som setter pris på den økte medieinteressen rundt sjakk.
Det gjøres klart til nye partier der deltakerne skal spille mot hverandre, og urene stilles på bordet. Denne observatøren kjenner sin besøkssestid, og lar de unge



sjakkentusiastene fortsette resten av kvelden i fred. Klokken nærmer seg 19.00 og da kommer de voksne sjakkspillere.

Har du lyst til å spille sjakk eller lære deg det? Møt opp på frivilligsentralen onsdag klokka 17.30 for barnesjakk og kl. 19 for voksensjakk.



Man kan høre en knappenål falle i stillheten under voksensjakk.

Kj-kj-kirsebær og molte

Dette er moro for oss, et annerledes læringsmiljø, sier Dag Ørjansen smilende i forbifarten.

Tekst: Tanja Caldecourt
Foto: Fride Vedde

Han er tidligere reiselivslærer, nå er han aktiv som leksehjelper og eneste mann blant kursleiderne her på Intro-kurset. I samarbeid med Nav Gjøvik og Gjøvik Læringsssenter, har Gjøvik Frivilligsentral et undervisningsopplegg for innvandrere som er med i Introduksjonsprogrammet for bosatte flyktninger. Hver onsdag får deltagerne alternativ norskundervisning.
– Her må vi ha kontroll, forteller Dag og nikker. Han ser ut over «klasserommet». For det er obligatorisk oppmøte og de voksne deltagerne må melde seg inn og melde seg ut.

Tuller du

Liv, Grethe, Åse og de andre lærerne går fra pult til pult med vennlige fjes, gestikulerer og kommuniserer med t- y-d-e-l-i-g diksjon. Det småpludres og les. Over alt er mennesker som forsøker å lese hverandres ansiktsuttrykk og forstå hva som blir sagt.
– Tuller du, eller er du alvorlig, spør en lærer. Det ene øyenbrynet hever seg. Mannen fra Syria smiler og forklarer at han bare prøvde å være morsom.
«Sover du, sover du, hører du ei klokka, hører du ei klokka?» Dagens første oppgave er Fader Jakob i kanon. Noen synger høyt og tydelig, andre stirrer ned i bordplata. Kanoen glir ut i kaos, og det konkluderes med at ingen vet hvorfor.

Frukt og bær

– Noen som vil spille bingo, spør Dag forventningsfullt. En elegant ung kvinne med skaut og nagler på genseren ser ut som et



spørsmålsteget. Bingo?

– I dag tar vi frukt og bær, sier Dag, og slår på prosjektoren. Det deles ut papirlapper med bilder. Kj-kj-kirsebær. Lime = laim. Boy-sen-bær. Boysenbær?! De frivillige trekker på skuldrene, vokser de her i Norge, eller ikke?
Flere av deltagerne er ivrige etter å få svare.
– Nei, nei, hør først, si etterpå! Dere skal forstå hva jeg sier, ikke bare gjette, sier læreren på ekte lærer-vis.

– Eple!
– Riktig!
Endelig kommer selve diamanten. Dag lurer inn et bilde av et fjellbær som vokser i myrlandskap.
– Gullbær, spør kokken fra Syria humoristisk, men også litt avventende. De hadde jo nettopp sett et blåbær... Syria. Eritrea. Somalia. Equador. Mange av fruktene har deltagerne plukket og spist hjemme. Det vokser ikke mango i Norge. Ikke kiwi heller,

eller bananer. Men molte, eller multe om du vil, var det ingen andre enn lærerne som hadde sett før.
Pensjonistene møter ikke motbør før de nevner at ananas vokser på trær. Så lenge det finnes telefoner med søkefunksjoner i rommet er ikke bevisene langt unna. Det viser seg raskt at ananas vokser på bakken.
– Takk, sier lærerne.
– Nå lærte vi noe nytt.
En av fordelene med mangfold er jo at det blir større kunnskap av det.

Besøk av ordføreren på introkurs

Flere av Intro-deltagerne har rukket å forberede spørsmål da ordfører Bjørn Iddberg endelig banker på døren. Ingen av de fremmøtte har truffet med ham før og stemningen er spent.

Tekst: og foto: Tanja Caldecourt.

En synes det er betimelig å snakke om været.
– Det er så glatt her i Norge, hvordan klarer de gamle å gå uten å falle, spør han alvorlig. Det er første gang han har opplevd islagte veier. Ordføreren forklarer at det er noe som heter Teknisk tjeneste, at de har ansvar for å brøyte og strø, men at det ikke er lett å være alle steder samtidig. I det samme høres strøbilens utenfor, og blinkende lys skinner inn gjennom vinduet.
– God timing, poengterer en smilende Iddberg.

Trenger du en kokk?

Noen spør om den norske politiske strukturen, andre om ordføreren har familie, hvordan hverdagen er, om det finnes volleyballklubb og opplæring i svømming, men mest av alt lurer de på om det er mulig å få jobb.
– Jeg er kokk, og har vært det i over tjue år. Jeg har jobbet på hoteller i Syria, Saudi Arabia og Egypt. Har du jobb til meg, spør en mann med et stort bredt smil.
– Vel, privat kunne jeg godt tenke meg en kokk, svarer Iddberg. Alle ler. Kokken er heldigere enn de fleste, han har fått praksis fem dager i uka, og ordføreren oppmuntrer ham til å fortsette med matlagingen.
– Vi liker å gå på restaurant og spise mat fra andre kulturer her i Norge, så kokk er ikke det dumme man kan være, sier Iddberg og ønsker ham lykke til.
– Nøkkelen er å lære seg språket, sier



ordføreren, som svar til alle som ønsker jobb.
– Dere må snakke norsk med nordmenn og bygge språket stein på stein. Iddberg tror språktreningen i skolen er for dårlig, og at det er kombinasjonen språk i arbeidsfellesskap og språk i praksis som er bra. Så langt er det kun to av de fremmøtte som har fått praksisplass gjennom NAV.
– Jeg har lært at «ting tar tid» sier Mohamed på gebrokkent norsk. Politikeren gir ham rett i det.

Ny Mjøsaksjon

– Kan jeg jobbe som lærer i Norge, spør en kvinne fra Etiopia.
– Vi har morsmålslærere og tolker. Men skal du være vanlig lærer må du ha godkjent lærerutdanning som alle andre. Det andre store temaet er boliger.

– NAV kan hjelpe, men det er dyrt med boliger, og vi har for få, sier han realistisk. Noen av de mange fremmøtte ser trist ned i bordflaten. Det å møte ordføreren løser ikke alle problemer.
– Har du problemer, spør en mann nysgjerrig. Ordfører Iddberg tenker seg om.
– Personlig, eller privat, har jeg få problemer. Men på jobb er det en del problemer, eller utfordringer som vi liker å kalle det. Vi er i en vanskelig økonomisk situasjon. Vi ønsker mye, men det er for lite penger. Vi kan alltid gjøre mer. Alltid. Jeg kan kanskje komme tilbake en annen gang og fortelle mer om norsk politikk?
– Ja, sier alle, ivrig.
Iddberg fortsetter der han slapp, og sier han ser det er utfordringer blant annet innen barnevern. Det er for mange barn som har det vanskelig.



Mohamed Zakour og Daad Naana fra Syria er også fornøyde. Det gjorde inntrykk at ordføreren sa de kunne ta kontakt.

Vi har også eldre som har det vanskelig og fortjener et bedre tilbud. Vi burde kanskje være fornøyd? Ingen ting er perfekt. Politikk, selv i et av verdens beste land, handler alltid om å skulle bruke for lite penger. Han avslutter med å fortelle om Internasjonal Råd og oppfordrer de fremmøtte til å ta initiativ selv. Også når det gjelder å spille volleyball.
Alle reiser seg for ham og klapper. De frivillige er strålende fornøyde. Et godt oppmøte, alle var engasjerte og Iddberg var flink til å svare for seg.
Mohamed Zakour og Daad Naana fra Syria er også fornøyde. Det gjorde inntrykk at ordføreren sa de kunne ta kontakt. De synes han viste seg som en respektfull mann.
– Det er bra å få lov til å diskutere, sier Mohamed Zakour.
– Ja, jeg tror han er en snill mann, konkluderer Naana.



Høytidelig åpning av Globus kafé med ordfører Bjørn Iddberg (i bakgrunnen) som snorklipper og overrekkelse av blomster ved leder i Hunndalsforum, Harald Kverne, til prosjektleder, Monica Vilnes.



Mange kokker og lite søl på kjøkkenet når det lages samosa.



Globus kafé er blitt et populært møtested i Hunndalen.



Det var smekktfullt på den offisielle åpningen av Globus kafé.



Globussalaten smakte like godt som det så innbydende ut.



Nat Phongsaphang, Norvelis S. Delis, Phimsupak Dahl og Jintana P. Paulsen klare til å servere thailandske vårruller, afghanske og palestinske samosaer ved et arrangement.

Globale Globus kafè

Den raskeste måten å komme seg ut i verden er å ta turen innom Folkets hus i Hunndalen. Globus kafé vibrerer av «internasjonalitet».

Tekst og foto av Fride Vedde

Skal det være samosa fra Afghanistan? Kyllingkarrisuppe? Vårruller fra Thailand? Den internasjonale menyen lyser mot en sulten gane. Dessuten har kakedisken et spennende utvalg. Rimelig er det og. Ingen lett avgjørelse altså. Thailandske Jintana Panya Paulsen smiler vennlig bak disken. Hun er vant til at det kan ta tid å bestemme seg.

Unikt prosjekt

Jobbsjansen Globus kafé er et unikt og spennende konsept. Siden oppstart i september 2016 har jobbprosjektet vokst til å inkludere 18 deltakere fra 11 forskjellige land; Thailand, Syria, Afghanistan, Serbia, Irak, Kroatia, Palestina, Polen, Cuba, Burma og Kenya. Takket være økonomisk støtte fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDI) og i regi av frivilligsentralen, er formålet å hjelpe hjemmeværende innvandrerkvinner uten inntekt eller offentlig støtte ut i arbeid. Kvinnenes bakgrunner er minst like forskjellige som nasjonalitetene, blant annet en biolog og en barnepike, en regnskapsfører og en reiselivsleder, en lege og en skredder. Alle bringer ulike kvaliteter til bordet, noe som har vist seg å være svært nyttig når man skal starte opp og drifte en kafé fra scratch. For pussig nok, ingen har drevet kafé før. Da hjelper det at holdningen er positiv og motivasjonen høy.

Verdifull kunnskap

Sammen har kvinnene lært å lage matretter fra hverandres land og utviklet en spennende meny. Tanken er at alle skal ha sitt land

representert på menyen. Møbler til kaféen kom fra loppemarked, slekt og venner og er pusset opp av kvinnene selv. - De har skrudd, malt og bært, forteller prosjektleder Monica Vilnes, som er imponert over hva kvinnene har fått til disse månedene. Sammen med prosjektmedarbeider Hanne Jordet Olsen har hun navigert deltakerne gjennom det hele. Kvinnene får tilbud om kurs, tilrettelagt norskopplæring og arbeidspraksis. I prosessen har gjengen lært mye både om seg selv og hverandres kulturer, samt fått verdifull kunnskap om det norske samfunn. Og ikke minst, de har lært å snakke bedre norsk, noe som er essensielt når man skal drifte en kafé eller senere få seg jobb som er det endelige formålet med jobbprosjektet. To av kvinnene har da også allerede fått seg deltidsjobb takket være deltakelsen i Globus kafé, så så langt har jobbprosjektet vært en suksess. Og deltakerne er fornøyde.

Viktig norskpraksis

Nat, eller Voranat Phongsaphang som hun egentlig heter, er opprinnelig utdannet veginenlør fra Thailand, men mistrivdes og valgte i stedet å jobbe som 'nanny'/barnepike i Hong Kong i 23 år. Hun kom til Norge for 2 ½ år siden. Nå jobber hun på Globus kafé og har språkpraksis på Småbarnstreff og Øverby kafé to dager i uken. - Jobbsjansen betyr veldig mye for meg, sier hun takknemlig. Jeg har lært meg mye norsk, fått nye venner og tjener egne penger. Nat trives veldig godt sammen med barn og målet er å få jobb på SFO eller i en barnehage, noe hun håper deltakelsen i Jobbsjansen kan bidra til.

Forske på norsk kultur

- Alt for meg var en utfordring da jeg kom til Norge, innrømmer serbiske Jelena Dukic, og sikter til samfunnet, nordmenn og språket. Hun og to barn fulgte med på flyttelasset da mannen Bojan Dukic fikk jobb som



NRK på besøk - Jelena Dukic intervjujes av Madeleine Cederström.



Laila Jansen, Berit Henriksen, Inger Mette Johansen, Jorunn Kalløkkebakken og Saoussen Nour møtes uktelig på Globus kafé for å kose seg med strikking og god mat.



En av gjestene ved den offisielle åpningen av Globus kafé var NRK-kjendis, Noman Mubashir, som strålende fornøyd fikk med seg favorittretten samosa hjem til familien. (f.v) Bjørn Rognestad, Milenka Maksimovic, Ronny Paulsen, Tipkrita Praram, Noman Mubashir, Jamila S. Ali med sønnen Ares, Monica Vilnes, Hanne Jordet Olsen og Jintana P. Paulsen.



Prominente gjester ved den offisielle åpningen av Globus kafé (f.v) Eva Khan, regionsdirektør IMDI, statssekretær Hanne C.S. Iversen, Bjørn Rognstad, leder i frivilligsentralen og Harald Sjetne, leder i flyktningetjenesten NAV.

servitør på Gjøvik. Med sin bakgrunn innen reiselivsledelse er det først og fremst språket hun er opptatt av å lære, for slik å kunne komme seg inn på jobbmekket. Men norsk i teorien er en ting - norsk i praksis noe annet. - Hvis du vil utvikle språk må du jobbe med deg selv og gjøre alt som er forbundet med språket, sier Jelena. Hun forteller at Jobbsjansen har gitt henne nye opplevelser og erfaringer i livet gjennom å jobbe på kjøkken og kafé, samt praksis i barnehage. Som student i Serbia jobbet hun litt som forsker og skrev for et internasjonalt magasin og nå føler hun seg igjen litt som en forsker som studerer norsk kultur, mennesker og samfunn - en mulighet hun er veldig takknemlig for. - Alt har vært positivt, jeg føler at Jobbsjansen har gitt meg en stor sjanse til å finne en god vei i Norge. Det har vært en kjempestor hjelp for å forstå systemet her. Jeg har truffet mange gode mennesker, fått flere kontakter og jeg får veldig god språkpraksis og veiledning, hevder hun overbevisende.

Samlingssted i bydelen

Men det er ikke bare kvinnene selv som nyter godt av jobbprosjektet. Siden den offisielle åpningen på FN-dagen i fjor, 24. oktober, har Globus Kafé blitt et populært samlingspunkt i Hunndalen, ikke minst for pensjonister og hjemmeværende. Noe de mange stamgjesterne vitner om. En trofast gjeng på Globus kafé er Hobbykaféen. Hver torsdag formiddag møtes den som måtte ønske det til håndarbeid over en kopp kaffe etterfulgt av lunsj og kake. Saoussen Nour fra Tunisia så en lapp som hang på Gjøvik Frivilligsentral og har takket

være hjelp fra de andre lært å strikke. - Alle er så snille når jeg trenger hjelp, smiler hun. Inger Mette Johansen kvitterer med at alle lærer av hverandre - i tillegg til at det er sosialt. Damene stortrives og er dessuten kjempefornøyd med maten, alle med sine klare favoritter på menyen. Inger Mette Johansen og Laila Jansen sverger til vårrullene selv om også Jansen nettopp forsøkte paien og fant ut at den var kjempegod.

-Jeg er veldig glad i samosaen med kjøtt, sier Jorunn Kalløkkebakken med trykk, og Globus salat, men den er veldig mektig!

Veien videre

Selv om prosjektet så langt har vært en suksesshistorie, så er Globus kafé avhengig av både offentlig og lokal støtte for å kunne fortsette. I tillegg til åpen kafé tre dager i uken tilbys det derfor rimelig catering, og Globus kafé har levert både lunsj, middag og kaker til konferanser, møter og fester i lokalsamfunnet. Og kvinnene er stadig åpne for å prøve ut nye ting. Prosjektleder Vilnes forteller at den nyeste satsningen er en egen liten barnekrok og åpen kafé hver første lørdag i måneden i håp om at flere barnefamilier har lyst til å finne veien innom. Tilbake til disken. Så mye spennende på menyen. På tide å bestemme seg. Mest fristende å gå for 'Ja takk, litt av alt...' Valget faller på lite stykke verden på tallerkenen: Globus salat!

Herlig, heftig og høylytt



Det er heftig og høylytt når det er full aktivitet i HAFUs kjellerlokale.



Herlig hverdagskos.



Kristian (f.v), Chris, Håkon, Daniel Celine og Truls i ungdoms-styret sammen med nestleder Geir André (bakerst).

Det ble bedre da HAFU kom, da fikk vi et sted å samles og slapp å henge ute, forteller Chris Alexander Benth. Særlig når det regner, skyter Daniel Fjeldstad inn. De sikter til ungdomsklubben i Hunndalen.

Tekst og foto: Fride Vedde

Chris og Daniel sitter i ungdoms-styret i HAFU. Styret passer kiosken og hjelper til å holde det pent og rent i de nyoppussede kjellerlokalene til ungdomsklubben i Folkets hus. Selve oppussingen ble gjort av frivillige i løpet av påskeferien, med det resultat at ungdommene nå kan underholde seg med bordtennis, airhockey, darts spill og fotballspill, samt et biljardbord som det gjenstår å montere. Men klubbtilbudet stopper ikke der. Nestleder Geir André Fjeldstad ramser opp de aktivitetene han kommer på i farten: stikkball, innebandy, Stiga hockeyspill, matlaging, småhobbyaktiviteter, quizz, film, Halloweenfest, julemiddag og discotek. Han får hjelp av lærer, Anette Fredrikstad, som legger til at det i sommer blir mange uteaktiviteter som kubb, volleyball, hinderløype og grilling i folkeparken. De har også ambisjoner om å få til en fjelltur i ferien. Men aller først blir det ungdomsarrangement under Hunndalsdagene i juni. HAFU er et samarbeid mellom Hunndalsforum, Sielinja, Gjøvik Frivilligsentral og Trygg opp-vekst. Siden oppstarten i september i 2016 har klubben vært et populært tilholdssted for ungdommene i bydelen. I følge nestlederen finner gjerne rundt tretti ungdommer veien innom i løpet av en ettermiddag, men antallet er noen ganger over femti. Et talende tegn kan være at det i blant kommer billaster med ungdommer fra nærliggende kommuner for å delta i klubbens aktiviteter. De voksne ansatte og frivillige som er til stede kommer godt overens med ungdommene, og ser ikke ut til å la seg ikke affisere av at lyden står i taket når det er full aktivitet i kjelleren. Her trives både unge og voksne.

Er du mellom 13-17 år og har lyst til å delta på ungdomsklubben HAFU? Kom til Folkets hus i Hunndalen onsdager kl. 14.30-20.30 eller fredager i partallsukene kl. 14.30-22.00.

- Men vi vil veldig gjerne ha mer samarbeid med flere internasjonale grupper og innvandrere, fremhever Harald Kverne. Med mål om å skape et enda mer inkluderende sentrumsmiljø avslutter lederen derfor med en generell oppfordring til alle hunndølinger fra fjernt og nært om å komme med ideer og innspill til samarbeid.

- Jeg er vel 'innafor' jeg og nå snart, kvitterer nestleder Woldheim spøkefullt, og legger til at han emigrerte fra Toten for 20 år siden.

Med miljøet i sentrum

Vi ønsker at Hunndalen skal være en positiv bydel, et sentrumsmiljø alle kan være stolte av - om jeg får være litt pompøs, sier leder i Hunndalsforum, Harald Kverne.

Tekst og foto: Fride Vedde

Det var Harald Kverne som i sin tid tok initiativ til å starte interesseorganisasjonen som har som formål å bevare og videreutvikle Hunndalen og omegn som et aktivt og trygt tettsted for enkeltpersoner, familier og virksomheter. Med representanter fra idrett, kultur, skoler, næring og handel, andre frivillige organisasjoner og enkeltmennesker har de sikret seg en bred forankring i lokalmiljøet. En hjertesak var å redde Folkets hus fra en vedtatt skjebne som kontorbygning i 2013, til å gjenoppstå som det 'hus for folket' bygget opprinnelig var ment som. Utallige dugnadstimer har gått med til å restaurere bygningen innvendig og utvendig. Senest i påskeferien i år ble kjellerlokalene til et av forumets mange initiativ, ungdomsklubben HAFU, malt og opprustet med møbler, biljard- og bordtennisbord. Og med frivilligsentralen som administrator fremstår Folkets hus i dag som et naturlig midtpunkt i bydelen; et yrende møtested for lag, foreninger og hunndølinger i alle aldre.

Fargerikt fellesskap

Majoriteten av Gjøviks innvandrere bor i Hunndalen. Og Kverne, som selv er en vaskeekte hunndøling, er opptatt av at tettstedet skal være en inkluderende bydel, hvor alle skal føle seg velkommen som en del av fellesskapet, uansett hvor i verden de måtte komme fra.

At Hunndalsforum satser på sitt fargerike fellesskap er det liten tvil om. Et eksempel på dette er forumets nyeste prosjekt, Mil i Bil; et samarbeid med NTNU Gjøvik, som tilbyr øvelseskjøring for hunndølinger som har



Harald Kverne (f.v) og Werner Woldheim i Hunndalsforum viser frem planene for den permanente scenen som nå skal bygges i Hunndalen Folkepark.

begrenset mulighet til å øvelseskjøre fordi de mangler et nettverk i Hunndalen, eller som av økonomiske årsaker er forhindret fra øvelseskjøring. Men selv om en naturlig målgruppe her er flyktninger, så presiserer Kverne at tilbudet gjelder for alle hunndølinger som trenger det. Samarbeidsviljen i nærmiljøet er stor. Toyota Sulland stiller biler til disposisjon og andre støttepartnere er Esso Hunndalen, Profilgrafisk, Gjøvik Frivilligsentral, Statens vegvesen og Hunn-Gjøvik Rotary. Det som nå trengs er interesserte til å melde seg både som frivillige kjøreledsagere og øvelseskjørere.

Ti års dugnadsånd

Hunndalsforum feirer ti år i oktober, men jubilanten ser ikke ut til å ville å trappe ned. Tvert i mot. Nestleder Karl Wernher Woldheim forteller at det fremover skal planlegges stor jubileumsfest i en eller annen form. Men før det skal de årlige Hunndalsdagene avvikles den andre uken i juni, med konserter, marked og ungdomsarrangement. Og før det skal det stå klar en permanent scene i



Nattravnene i Gjøvik har bruk for flere frivillige. Fra venstre: Ted Sønnes, Erlend Olsen, Gro Brubakken, Dag Edler og Jørn Hagberg.

- Vi trenger flere natteravnner

- Det spiller ingen rolle om du kan gå én gang i året - eller fem. Alle monner drar og vi håper å få flere med på laget, sier nyvalgt leder Ted Sønnes.

Tekst: Kjetil Lysengen, OA
Foto: Asbjørn Risbakken, OA

Sammen med sju andre sitter Sønnes i styret for nattravnene i Gjøvik. Han registrerer at det har blitt stadig færre de siste årene.

Vil ha med yngre

- Nå er det stort sett besteforeldre-generasjonen som går. Vi oppfordrer spesielt tenårigsforeldre til å bli med, sier Ted

Sønnes og styremedlem Erlend Olsen.

De to forteller at det er rundt 12 til 15 nattravnner som i dag veksler på å patruljere byen nattetid.

- Vi bør minimum være tre stykker som går hver vakt. I dag går vi hver fredag, men målet er at vi skal bli så mange i «poolen» at vi kan gå både fredag og lørdag, gjerne året rundt, sier Olsen. Natteravning er ulønnet, men det vanker nattmat for når man er på vakt.

Tas godt imot

- Man er forsikret gjennom selskapet som støtter oss. Vi har i tillegg søkt om midler for å kunne kjøpe inn et par elsykler, sier Sønnes. Han forteller at nattravnene blir tatt godt imot blant byens festglade mennesker.

- Så det er absolutt en takknemlig jobb. I dag starter vi å gå klokka 23.30, men håper å starte en time tidligere snart, sier Sønnes.

De som ønsker å bli nattravn i Gjøvik kan enten kontakte Frivilligsentralen i Gjøvik, eller gå via hjemmesiden natteravngjøvik.no.

- Vi håper å få hjemmesiden oppe og gå i løpet av uka, sier Erlend Olsen.

Har du lyst til å bli nattravn? Kontakt Gjøvik Frivilligsentral.

I takt med livets dans

Siste tirsdag i måneden er det bare å ta på seg danseskoene og troppe opp på Folkets hus i Hunndalen.

Tekst og foto: Fride Vedde

For ei som har lykkelige barndomsminner fra besteforeldre som gjerne tok en vals på kjøkkengulvet til Ønskekonserten, så er det å se glade pensjonister snurre rundt på dansegulvet til å bli i godt humør av. Rundt bordene går praten løst og ledig over kaffe og nystekte vaffer. Det er frivillige fra Hunndalsforum som står for serveringen, mens Gjøvik Frivilligsentral bidrar med musikken. I kveld er det Tormod Høyeme som trakterer trekkspillet. Utvalget av gamle slagere er variert; polka, vals og swing får det til å rykke i dansefoten til stadig flere par som reiser seg og skriker ut på gulvet. Enkelte er imponerende lette på foten. Innimellom strøs det diskré litt filterkaffe som gjør underlaget glattere for vonde ledd som svinger seg rundt. -I begynnelsen var det mange karer, så vi måtte trå til på gulvet, smiler frivillig Aina Nyhus Odberg, som har vært med fra oppstarten i 2015. Men etter hvert kom det heldigvis flere damer til. Etter kveldens oppmøte å dømme, så er Dansekveld på Folkets hus nå utvilsomt en suksess. Selv om enkelte på dansegulvet er godt opp i åttiårene, så ser det ikke ut som det er noen aldersgrense verken oppover eller nedover. Og hvem vet, kanskje er det unge ansiktet ved et av bordene nettopp et barnebarn som ser besteforeldrene ta seg en vals?

Har du lyst til å bli med på Dansekveld? Kom til Folkets hus i Hunndalen siste tirsdag i måneden kl. 18-20.



Full fres med frivillige på Øverby



Desember viser seg fra sin verste side, med holke, noen små blå og småregn. På Gjøviks tak, eller Øverby om du vil, er det ingen som bryr seg om litt hustrig vær.

Tekst: Tanja Caldecourt
Foto: Jane Larsen

Nerstuegjengen er i full gang med vedproduksjon, motorsaga durer og vedmaskina går. Men innbitte og værsluke fjes skal du lete lenge etter, her sitter både smilene og kommentarene løst.

Nevenyttig gjeng

Hver tirsdag er det oppmøte kl. 07.00, og gjengen jobber fram til klokka 13.00. De utfører mange forskjellige, nevenyttige arbeidsoppgaver, blant annet skigardsgjerdning, og vedlikeholdsarbeid på Gjøvik Frivilligsentral avd. Øverbys bygninger. Med den største geskjeften er ved. Hvert år produseres hundrevis av sekker med ved som selges. Inntekten går til nye investeringer i Nerstuen, og de andre bygningene på Øverby, bl.a. benker på uteområdet. Det ryktes om at dette er den best vedlikeholdte plassen i Gjøvik kommune – og det er ikke noe dårlig skussmål for Nerstuegjengen!

NM på ski

Henry Strandvik på 79 år og Kristian Bostad på 85 år har begge lagt ned mange timer for Nerstuegjengen. – Det hele startet egentlig med NM på ski i 1990. For i 1988 ble det laga en dugnadsgjeng for å sette i stand området



her. Vi begynte på helt upløydd mark, det var bare skog. Det var skogvesenets folk som utførte hogst av tømmer og virke, men all rydding av kvist osv. gjorde vi på dugnad, forteller en engasjert Kristian. – Vi var vel en 70-80 personer, og mange var jo i arbeid den gangen, så mye av jobben ble gjort i helgene.

Karene har på seg helt like jakker, og det er flere å skue blant arbeidsgjengen. De humrer lett. – Jakkene er fra NM på ski, vi har ikke råd til å kjøpe noe nytt, ler Kristian med et blunk. – Men jeg får ikke lov til å gå på byen med den lenger, av hun hjemme..., legger Henry flirende til. Kristian forteller at det var en snøfattig vinter når NM på ski ble arrangert, men at hele bygda stilte opp for å kjøre snø



og hjelpe til med alt som trengtes. – Det var vel drøyt 400 som stilte opp, vi hadde bestilt 400 jakker, og det ble noen for lite. Det var et godt arrangement av Gjøvik skiklubb, NM på ski ble svært vellykket. Det er nok også takket være alle dugnadsfolkene.

Nerstuen

Mange i dugnadsgjengen syns det rett og slett var så trivelig, at de fant ut at de kanskje bare skulle fortsette og møtes. – Første åra var vi i tidtakerbua, forklarer Henry. – Men her på plassen lå det en godt vedlikeholdt husmannsplass. Uthuset var faktisk akkurat satt i stand, da det hele brant ned i 1991. Men på Nerby lå Søsterhytta, et tidligere utfluktssted for

sykepleierne som het Pust ut. Rolf Slåstad, overlege på sykehuset, ordnet så den kunne tas ned og bli flyttet hit. Det gjorde vi selvsagt på dugnad. Søsterhytta heter i dag Nerstuen, og er selve hjertet i Nerstuegjengen. Med fyr i ovnen og langbord med plass til alle, er det en riktig trivelig plass for å nyte kaffe og nistepakke mellom arbeidsøkterne.

Karer med tæl

Men hvordan kan det ha seg at disse karene kommer hit på dugnadsarbeid år etter år? – Vi trives sammen, forklarer Henry. – Det har selvsagt blitt borte flere av naturlige årsaker, men mange har også kommet til. Det er et fint sted å være. – Det er en sosial møteplass, dette betyr mye for alle her, og det har blitt gjort mye arbeid her, supplerer Kristian. – Og det er en humørfyllt gjeng! – Du vet, Henry er den eneste med fagbrev her. Kristian smiler lurt. – Han er barberer! Karene ler hjertelig før de gir seg i kast med veden igjen. Ingen tvil om at både humoren og arbeidsviljen er på plass. Svein Nordby er arbeidsleder for Nerstuegjengen, og forteller at det hver tirsdag er drøyt 20 karer som trår til. – Det er stort sett faste pensjonister som er her, og snittalderen er imponerende 72 år. Den eldste her er faktisk 87 år! – Vi vil gjerne ha med flere folk på dugnad, det er veldig sosialt og fint! Svein (og resten av gjengen) har åpne armer for den som vil være med, og man gjør det arbeidet man klarer. Frisk luft, fysisk aktivitet og ikke minst et godt sosialt fellesskap er nok nøkkelen til at karene i Nerstuegjengen holder på år etter år etter år.



Frivilligveteraner Elsie Gjørud og Svein Johnsen har i en årekke hygget seg som frivillige sjåfører for de eldre, mens leder Sabine Nyholt har vært med siden oppstart.

Trofast torsdagsgjeng

Like nedi bakken finnes det en annen trivelig gjeng, nemlig Torsdagsgjengen.

Tekst: Tanja Caldecourt
Foto: Fride Vedde

Som navnet tilsier treffes de hver torsdag, og disse har spesialisert seg på aktivisering av syke og eldre, enten de er hjemmeboende eller i aldersinstitusjoner i Gjøvik. Sabine Nyholt er nå leder for Torsdagsgjengen. Hun er en av dem som har vært med siden starten, og har sett hvordan det hele har utviklet seg. – De første to åra var vi 6-7 hjelpere og rundt 9 brukere – nå har vi et snitt på 60 brukere! Ca 20 hjelpere er i sving hver torsdag. Noen ordner i stand til kaféen, mens andre henter brukere fra Gjøvik og omegn. Mange har vært hjelpere her i drøye 15 år, og det sier litt om hvor fint det er å være med.



Torsdagssklubben har alltid et kulturelt innslag, her ved pianist Arnfinn Asle.

Sosial formiddag

– Det er et kjempefint opplegg her oppe, roser flere av de som deltar. Dette er noe av det beste vi er med på i løpet av uka, sier de nesten i kor, og forsyner seg med nystekte vaffer. Det var den tidligere overlegen ved Gjøvik sykehus, Rolf Slaastad, som ønsket å få til et rehabiliteringssted på Øverby. I Nerstuegjengen var det mer arbeidskraft enn arbeidsoppgaver. Kunne noe av arbeidskraften brukes til å hente folk til en sosial formiddag med kaffe og vaffer? Verdt å prøve? Ja! Slik fikk folk mulighet til å bli hentet, for så å oppleve en sosial formiddag, med kaffe, vaffel, og hyggelig underholdning. I 1999 kom det så smått i gang. Etter et par år ble det behov for å strukturere det litt mer, og Torsdagsgjengen ble formelt organisert.

Et viktig tilbud

Vaflene er her fortsatt, men tilbudet til torsdagsgjengen har blitt utvidet med årene. – Noe av det viktigste er å kombinere fysisk aktivitet og sosial hygge ved kafébordet, forklarer Sabine. Den fysiske aktiviteten består av turer rundt på Øverby, og som en ekstra motivasjon har Runde Pedersen skapt tradisjonen med en helt spesiell spaserstokk: Øverbystaven. Etter 25 turer får man selve stokken, etter 50 turer får man et sølvmerke festet på, og etter 125 turer venter det et gullmerke. Turene er tilpasset hver enkelt bruker, slik at alle



Ingolf Aurlund (fv) og Knut W. Jensen ser frem til en kaffetår og vaffel etter spaseraturen.

går etter egen kapasitet og mulighet. Det ryktes sågar om at noen faktisk har gått til gullmerket hele to ganger! – Vi bruker mye tid på å skaffe skikkelige underholdningskrefter, det skal være et kulturelt innslag på en halvtime hver gang, forklarer Sabine. – Vi får veldig mye godvilje fra lokale krefter, og det betyr mye for oss. Sabine fyrer rundt, serverer en vaffel her, ønsker velkommen der og deler ut gode klemmer, tydelig engasjert og glad i både brukere og hjelpere. – Dette gir så mye glede. Jeg er en liten klovn vet du, tøyser og tuller – men jeg blir glad av at andre blir glade! Men Sabine er også alvorlig. –

Frivilligheten er viktig, det gir en ekstra mening i livet og man glemmer egne problemer. I tillegg til de faste treffene på torsdager, pleier også gjengen å dra på busstur før sommeren. Turene har blant annet gått til Toten gjestegård, Tingnes og Veimuseet. Sabine forteller tilbudet har vært så populært at det faktisk ikke har vært nok med en buss, men at de har brukt privatbiler i tillegg. Sabine har en klar oppfordring til slutt: – Det er plass til mange her, både frivillige og brukere – der det er hjerteom er det husrom!



Styremedlemmer Ernst Sølvsberg, Ursula Julich-Øversjøen, Tom Loeng, Lise Sandberg og Per Joar Mediås foran den populære lavvoen som venneforeningen fikk reist på Øverbys.

Øverbys venneforening

Øverbys venneforening ble etablert i 1999, for å støtte drift og videreutvikling av stiftelsen Øverbys helsesportsenter.

Tekst: Lise Sandberg
Foto: Fride Vedde

Mange mennesker som satte pris på Øverbys og helsesportsenterets arbeid, ble medlemmer. Det samme gjorde mange bedrifter. Slik har venneforeningen gjennom årene vært i stand til å bidra til anskaffelse av mye viktig utstyr, både inne og ute. Lekeplassen i skogbrynet var venneforeningens tiltak. Foreningen bidrar regelmessig til bark langs asfältløypene.

Lavvoen, et stort løft

I 2006 tok venneforeningen initiativet til bygging av den populære lavvoen, som ble finansiert av medlemskontingent, gaver og prosjektmidler. Den ble reist i samarbeid med tømmerlinja på Gjøvik videregående skole og er i regelmessig bruk, sommer som vinter, til barnebursdager og grilltreff. Vær og vind har nå vært på lavvoen, som trolig vil bli restaurert i 2017.

Frivilliginnsatsen fortsetter

I 2012 ble driften av Øverbys helsesportsenter overtatt av Gjøvik kommune, og senteret ble en del av Gjøvik frivilligsentral. Alle de etablerte gjengene og de mange frivillige på helsesportsenteret fortsatte sitt engasjerte virke. Bare én endring er merkbar:

Administrasjon og vaktmestertjeneste har nå base i byen, og ikke som før, på Øverbys.

Mest attraktivt friluftsområde

Med kommunal overtakelse av Øverbys er det for venneforeningen nå mindre vekt på å skaffe økonomiske midler og mer fokus på å bidra til videreutvikling av det fantastiske flotte og populære Øverbys, stedet som i 2015 ble kåret til Gjøvik kommunes mest attraktive friluftsområde. Venneforeningen gjør en vesentlig innsats ved dugnader og gjøremål både ute og inne.

Nye skilt og hvileplasser

Med nye eiere ble det behov for nye skilt. Venneforeningen tok på seg å fornye dem, en arbeidskrevende jobb! - Flere nye hvileplasser

rundt i terrenget, med solide bord og benker, er også resultat av venneforeningens initiativ, i samarbeid med andre gjenger.

Samarbeid med andre

De siste årene har venneforeningen invitert til åpen fest i etterkant av årsmøtet, med god mat og hyggelig underholdning. I år bød festen på spennende "internasjonal mat" fra nyetablerte Globus kafé på den nye frivillig-avdelingen i Hundalen. Øverbyskaféen er et flott sted å arrangere slike samvær!

Har du lyst til å bli med i Øverbys venneforening eller har du idéer til aktiviteter? Kontakt leder Lise Sandberg, tlf. 480 72 379.

For fulle hus

Høytssvevende filosofer, nanoteknologi og integrering. Gjøvik Pensjonist-universitetet trekker folk uansett tema.

Tekst: Tanja Caldecourt.

- Vi kunne sikkert ha feiret jubileum mange ganger, vi, sier Kari Hals smilende. Hun kikker spørrende på de andre styremedlemmene. Latteren sitter løst. Pensjonistuniversitetet på Gjøvik har faktisk vært aktive siden 1988, men har ikke vært så opptatt av å feire seg selv. Tiden har likevel ikke gått ubemerket hen. - Først var vi på Ynglingen, men så ble det for lite der. Nå fyller vi Gjøvikhallen. Ja, det kommer faktisk mellom 200 - 250 på hvert foredrag, sier Ole W. Kavli. Vi møter styret i Pensjonistuniversitetet på frivilligsentralen. Rundt bordet sitter Marit Bratland, Tormod Brufladt, Bodil Landmark, Ole W. Kavli, Anne Lene Flaa, Toril Singstad Pålshaugen og leder Kari Hals. På spørsmål om hva de liker best ved styrearbeidet, er det flere som nevner «utveksling av synspunkter». Oppmøteprosenten har visstnok alltid vært høy, og det tegner godt for enhver ideell forening. - Noe av det vesentlige er å finne frem til gode formidlere. Hører vi om noen som er fenomenale, så setter vi de på lista, sier Hals.

Våken forsamling

Forslag til tema og foredragsholdere diskuteres i fellesskap, og kan like gjerne være geologi som nevrokirurgi eller samfunnsfag. En kveld i året er satt av til underholdning, og to turer blir det også rom for, deriblant Ringsaker Operaens hovedoppsetning. Styremedlemmene er enige om at de har en våken forsamling, men innrømmer at det hender foredragene blir krevende. Noen tilbakemeldinger på kvelden med idéhistoriker Trond Berg Eriksen fikk de jo... Berg Eriksen hadde nemlig blitt utfordret av Thomas Hylland Eriksen på hva som er umistelige verdier i den europeiske kulturen, og bestemte seg for å snakke om det under sitt besøk. - Det ble ganske intellektuelt. - Det er da bare morsomt å utfordre seg selv! - Jeg synes det var krevende og litt



Rundt 350 pensjonister stuert seg sammen i Gjøvikhallen for å høre professor Dag Olav Hessens engasjerende foredrag i biologi. Her omgitt av fornøyde styremedlemmer Toril S. Pålshagen (tv) og Anne Lene Flaa. Foto: Fride Vedde

høytssvevende.

- Det er ikke meningen å favne alle for en hver pris - hver gang, konkluderer Kari Hals. - Det morsomme er at man lærer om temaer man ikke vet noe om fra før, og som man ikke visste man kunne like. Jeg har hørt folk si: «programmet så ikke interessant ut, men jeg stoler på dere, så det er sikkert bra!», smiler Bodil Landmark. - Pensjonistuniversitetet er godt for oss som ønsker kreativt og åndelig påfyll, nikker Kavli. Per i dag har de rundt 450 medlemmer, og de eldste er godt over nitti år. Noen nedre aldersgrense vil de ikke ut med at de har. Foredragene er åpne for alle, og er rimelige. Spesielt for medlemmene, som utover en liten medlemskontingent ikke betaler for annet enn kaffen. Etter hvert foredrag er det muligheter for å diskutere temaet og treffe kveldens

gjest. Om man vil.

- Det er ikke påtrengende sosialt. Vi kan komme og gå som vi vil, sier Marit Bratland.

- Han klemmer jo alle!

- Husker dere når Torvald Stoltenberg var her, spør Toril Singstad Pålshaugen, henvendt til resten av styret. - Han klemmer jo alle! Folk stod i kø for å få klem etter det foredraget, sier hun lattermildt. Singstad Pålshaugen forteller at flere av foredragsholderne har blitt svært positivt overrasket over oppmøtet, og ikke minst - publikums entusiasme. - Det kommer alltid mye folk og de er alltid



Styret i Pensjonistuniversitetet legger stor vekt på å skaffe gode kunnskapsformidlere til sine 'studenter'. Foto: Tanja Caldecourt.

oppriktig interessert i det som foregår. Folk lytter og stiller spørsmål. «Spør oss gjerne igjen» sier foredragsholderne, og det er jo hyggelig, sier Singstad Pålshaugen. Styrets sammensetning har endret seg noe siden dette intervjuet. Les mer her: pugjovik.no

Gjøvik Revmatikerforening

Det frivillige foreningslivet har også tilpasset seg dataalderen.

Tekst og foto: Tanja Caldecourt

- Vi har ikke lenger den rollen vi engang hadde, erkjenner tidligere leder i Gjøvik Revmatikerforening Sigrd Kristiansen en novemberdag. - Medlemmene våre henter i stor grad informasjon fra internett, og vi er derfor ikke i like stor grad en opplysnings-tjeneste lenger. Gjøvik Revmatikerforening er i dag først og fremst et sosialt tilbud. De er tilknyttet Norsk Revmatikerforbund, som er en interesseorganisasjon for alle med revmatisme og muskel- og skjelettplager. På Gjøvik finnes det nærmere 350 medlemmer i alle aldersgrupper, men det er flest over 60 år.

Åpne møter

- Tidligere hadde vi møter kun for medlemmer, men det har vi gått bort i fra. Nå er alle møter åpne. Noen tar med naboen, andre en ektefelle, forteller Sigrd Kristiansen. Hun tok over stafettpinnen etter ektemannen Per Arne Kristiansen, som hadde vært leder i 25 år. Selv har hun vært medlem i foreningen i 15-20 år. Stafettpinnen gikk deretter videre til dagens leder i Tom Tidemann. Medlemmene møtes fast på Øverbys hver tredje tirsdag i måneden. Det legges først og fremst vekt på underholdning, men også faglig påfyll. En gang i året får de besøk fra ansatte ved Revmatismesykehuset på Lillehammer.

Hyggelige arrangementer

- Det er på en måte tre forskjellige grupperinger innad i foreningen. De som liker møtene, de som liker turene, og de som kommer på bassengtrening. Vi brenner for



varmtvannstreninga i Tranberghallen, sier Kristiansen, som selv er instruktør og har Sjøgrens Syndrom. Hun er fornøyd med at de endelig har fått en god avtale med kommunen.

- Flere av medlemmene våre bor alene, og de synes det er spesielt hyggelig å komme på arrangementene våre, forteller Kristiansen. 70-80 stykker kommer hver gang, og det er selvsagt ikke kun underholdning og temamøter foreningen har

å by på, det er også deilig mat, kaffe og kaker, og loddtreking. I løpet av året drar de også på teaterturer. Les mer på revmatiker.no.

Har du lyst å bli med i Gjøvik Revmatikerforening? Ta kontakt med frivilligsentralen.

Lyden av pennespisser

Åtte ansikter rundt et bord. En sykkel, en kopp, og et gammelt svart/ hvitt bilde er parkert oppå bordet.

Tekst og foto: Vigdis Engen

Ansiktene ser dypt konsentrerte ut. Det er helt stille. Her kunne man sikkert høre den berømte knappåla falle. Men hvis man lytter ekstra godt, kan man høre lyden av pennespisser mot papir. Stemningen i rommet oppleves nesten som magisk. Her skjer det mye, men uten lyd og store fakter! Det er skrivekurs for seniorer på Gjøvik Frivilligsentral! Som flue på veggen merker man tendens til gryende skriveklø, og man må nesten tvinge seg ut av rommet igjen. Det sier ikke så rent lite, for ute er det strålende solskinn, men selv duften av vår, kan ikke denne lørdagen i mars, måle seg med utstrålingen fra den ivrige gruppa rundt bordet.

For andre gang.

Det er andre året på rad at Gjøvik Frivilligsentral arrangerer gratis skrivekurs for seniorer, og

deltagerne uttrykker at dette er nyttig! Flere av dem var også med på det første kurset. Kursleder er lyriker/ forfatter og lærer ved Skrivekunstlinja ved Nansenskolen, Arne Hugo Stølan. I følge deltagerne leder han dem profesjonelt, tar dem på alvor, og «ser» alle.

Økt livskvalitet

Det geniale er at man kan skrive av seg både det ene og det andre, man glemmer «vondt» er,» og dumme tanker gjør mindre skade på et papir, enn inne i kroppen! Og selv om beina ikke er riktig så spreke som før, kan man kanskje skrive om langturen på fjellet, eller turen i tryttebærskogen, en gang for lenge, lenge siden? Sykkelen på bordet får en kanskje tilbake til den gang man syklet uten hjelm, og skrubbsår på knærne var regelen, og ikke unntaket? - Livskvaliteten vokser i takt med at ordene formerer seg, uttalte en av deltagerne i fjor. «Bach er for mennesket som tran for kroppen.» Sånn var skrivekurset også, sier en av deltagerne i år. Gjøvik Frivilligsentral håper å få til flere slike kurs.....



Lærer seniorer å surfe



Innføringskurset er et viktig eldretilbud i dagens datasamfunn.

Utviklingen går sin gang, sier styremedlemmene i Seniornett Gjøvik. De bidrar til å gjøre den teknologiske utviklingen mindre smertefull, og litt morsommere.

Tekst: Tanja Caldecourt
Foto: Frida Vedde

«Digital kompetanse» har blitt en basisferdighet. I arbeidslivet, i det sosiale livet og i den praktiske hverdagen kreves det grunnleggende dataferdigheter.

- Det at vi forventes å ha data og internett er en situasjon vår generasjon må lære seg å håndtere, sier Arne Sveen, leder av Seniornett Gjøvik. - De yngre får iPad før de lærer å snakke, men dessverre er det ingen som har tatt ansvar for de eldre. Pensjonistene Terje Johansen, Karl Anton Nilsen, Anne Marie Olsen og Arne Sveen sitter med hver sin kaffekopp og kakebit i lokalene til Frivilligsentralen. De har tatt ansvaret. Seniornett har ingen formalisert opplæring av kursledere, men lærer av erfaring.

- Det er viktig at vi ikke er for flinke, for da kan de eldre faktisk lære noe. Vi gir ikke tre forskjellige alternativer slik de unge ofte gjør. «Du kan gjøre sånn, sånn og sånn. Eller sånn og sånn, eller sånn» sier Terje, og rister på hodet. - Kommunikasjonen mellom de yngre foregår i en fart vi ikke klarer følge med på.

- Vi lærer stadig vekk hvordan å lære bort. Det aller viktigste er å ta det med ro. Man skal ikke gå langt før alle detter av, sier Sveen smilende.

Tilbyr innføringskurs

Seniornett Gjøvik byr derfor på innføringskurs en gang i halvåret, samt medlemsmøter, foredrag og internettkafé. - På innføringskurset får du grunnleggende ferdigheter. Du får materiell og opplæring til en billig penge, sier Sveen. Innføringskurset har også vakt oppsikt utenfor bygrensen. I februar var Medieselskapet Fabelaktiv fra Hamar på plass for å lage sak til NRKs tippeprogram Extra-trekning. NRK ønsker å løfte frem frivilligheten i landet, og fant datakurset et verdig tiltak å vise oppmerksomhet. Kursdeltakere Marit Veisten og Åge Berg er begge svært fornøyd med innføringskurset i data. -Da Marius, barnebarnet mitt flytta ut, var det plutselig ingen å spørre, så da meldte jeg meg på kurs. Dette har vært veldig nyttig, slår hun fast. Åge Berg har aldri drevet med data før. - Dette er første gang for meg, og veldig bra. Ellers går jo alt så fort i svingene, mener han. - Det er egentlig kommunens ansvar, dette med opplæring, men de har ikke tatt det. Jeg synes de kunne spurt oss om å gjøre det, for deres regning, sier Terje. De andre i styret nikker.



Terje Johansen, Karl Anton Nilsen, Anne Marie Olsen og Arne Sveen i styret har tatt ansvar for kommunens dataopplæring av eldre. Foto: Tanja Caldecourt



Marit Veisten og Åge Berge sitter fornøyd på 'skolebenken' igjen.



Kursleder Karl Anton Nilsen intervjujes for NRK.

Spare penger

Medlemmene i Seniornett Gjøvik forteller hvordan eldre lyser opp når de lærer å benytte banken, og hvor glade de blir når de lærer å bestille reiser på nett, og dermed spare penger. En oversikt laget av NRK viser at dersom du er kunde i DNB og skal betale tre regninger i skranken, overføre 250 kroner og veksle inn noen norske kroner til utenlandsferien, vil du måtte betale hele 305 kroner ekstra i gebyrer. Men, dørstokken er fortsatt høy for mange eldre, og flere burde ta kontakt, synes styremedlemmene. Karl Anton Nilsen er glad det finnes et forum for datainteresserte eldre.

- Møtene gjør at vi eldre også kan utvikle oss videre, sier han, mens Anne Marie Olsen skjenker kaffe i koppen. Olsen meldte seg på innføringskurset med en gang lokallaget ble startet. - Maskina mi gikk i svart, og jeg fikk bare høre «hva fæn har du drivi mæ nå a?» Hun ler. Nå er hun styremedlem for Seniornett Gjøvik, og innrømmer smilende at hun synes det er artig å bruke datamaskinen til å spille puslespill. Olsen forteller at det ikke bare er kunnskap som hindrer eldre fra å involvere seg, også motorikken gjør det vanskelig. - Det finnes flere hjelpemidler. Man kan stille inn på lengre intervall, endre størrelsen på typene og forstørre pilen. Det finnes også firmaer som lager større tastar, opplyser hun. Mange eldre synes det er morsomt å legge kabal på datamaskinen. Det er i tillegg en fin måte å trene fingrene på, og er derfor blitt en naturlig del av introduksjonskurset. Karl Anton Nilsen foretrekker slektsforskning. Terje Johansen er glad i YouTube. Men alt har sin pris og internett har også sine ulemper. - Det er jo ikke artig å diskutere lengre. Det har tatt en helt annen vei, for nå er kjerringa på Google med en eneste gang, så det nytter ikke å diskutere noe som helst!

Er du interessert i å delta i Seniornett? Ta kontakt med frivilligsentralen.



Vil du bli Sykkelveenn?

Dette er et samarbeid med Utviklingscenter for sykehjem i Oppland (heretter kalt USH) og Sykkelbyprosjektet i Gjøvik kommune, samt Gjøvik Frivilligsentral.

Tekst: Bjørn Rognstad
Foto: Privat

Det ble foretatt innkjøp av to sykler med dobbelsete foran til passasjerer og enkelt sete bak til sykkelveenn. I tillegg er det anskaffet sykkelhjelmer og pledd til disposisjon for både passasjerer og sykkelveenner. Sommeren 2016 ble syklene demonstrert og det ble tilbydd prøveturer for brukere og ansatte ved Haugtun. Arrangementet ble vellykket med strålende vær og hyppige prøveturer. Det ble arrangert ett treff for frivillige som ønsket å bli sykkelveenn, og flere fikk da den nødvendige opplæringen for å kunne bruke syklene

og tilby turer. Gjennom sesongen ble det gjennomført om lag 60 turer med syklene, og ca 120 passasjerer har sittet på til sammen. Syklene har begge gått 400 km hver denne første sesongen og det har vært tre-fire aktive sykkelveenner i drift. Turene er booket via Mette Udahl på Frivilligsentralen som også har bistått med rekruttering av frivillige/sykkelveenner. Vi har fått gjort oss erfaringer om rekruttering, hvilke brukere som egner seg som passasjerer (målgruppe), ruter som fungerer osv.

Utvitdet tilbud

Mette er frivilligkoordinator og vil ha ansvar for driften. Målgruppe for turene i 2017 er beboere ved Furubakken samt korttidspasienter og beboere ved Haugtun omsorgssenter. Tanken er å utvide slik at bysentrums befolkning kan benytte seg av tilbudet. Dette skjer trolig i 2018, hvis ikke tidligere. Mette lager sertifikat/

sjekkliste som brukes ved opplæring, denne signeres av sykkelveennene etter endt opplæring. Målgruppe for turene er personer som selv tar kontakt og ønsker en tur ut. Øvrig rekruttering av passasjerer avklares med ansatte i de aktuelle avdelingene på Haugtun.

Tilbakemelding fra sykkelveennene

De opplever stor glede ved å kunne hjelpe, og både ser og opplever at passasjerene har stort utbytte av turene de har fått i 2016. Passasjerene smiler og hilser til forbipasserende, de kommenterer blomster, bygninger og vær. Noen har hatt sin siste tur ute i friluft før bortfall, det gir rom for ettertanke. Ektepar har sittet på sammen og delt opplevelsen. Uttalelser som «De får sett byen sin fra gateplan for første gang på lenge» og «Det virker nærmest som at de har sittet i fengsel» har blitt uttalt. Frihetsfølelsen er med andre ord stor!

Skibladnertur



Da Skibladner feiret 151 år for 11 år siden, ønsket Gjøvik Frivilligsentral å lage et spesielt tilbud til byens eldre.

Tekst og foto: Torild Singstad Pålshaugen

For å få dette til, har vi vært avhengige av frivillig innsats. Seniordanserne i Gjøvik er ei slik gruppe. De har bakt og servert fersk kringle til kaffen, og de har tatt en svingom med de som ønsket det. Ei gruppe musikere har spilt opp til underholdning og dans. Med på spleiselaget er Byen vår Gjøvik og CC-Gjøvik, som har dekket utgiftene på leie av båt med mannskap og kaffe. Frivilligsentralen har vært koordinator for det hele. Moralen er: «Når flere går sammen, gir det positive ringvirkninger.» Skibladnerturen for eldre er et like sikkert tegn på at sommeren er her, like opplagt som en lysende løvetann i grøftekanten!

Våre åpningstider:
Mandag-torsdag kl. 9-15

Kontakt oss på tlf. 61 15 85 55
e-post: post@gjovik.frivilligsentral.no

De kuleste på curling

75-årige Eva Syrtveit sender den 20kg tunge curlingsteinen susende over isen til medspillernes bifall. At hun er den eneste 'jenta' på Seniorcurlingen ser ikke ut til å bekymre henne stort. – Moro med alle disse kara, smiler energibunten med et glimt i øyet.

Tekst og foto: Frida Vedde

– Curlingsporten er ganske beskjeden i Norge. Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle spille curling, det er jo ikke så tilgjengelig, sier Helge Sandlie, som hver tirsdag formiddag nå møter felles entusiaster i Fjellhallen. Det er Gjøvik Frivilligsentral i samarbeid med Rådgivningstjenesten 65+ som arrangerer Seniorcurling med prosjektmidler fra Helsedirektoratet. Terskelen for deltakelse er lav; er man pensjonist er man kvalifisert. Enkelte som først insisterte på å være tilskuer, befant seg plutselig på isen før de visste ord av det. –Jeg var så blank som en solblank dag, minnes yngstemann Knut Øveraasen (64) om oppstarten i oktober 2016, og Syrtveit humrer: –Ja, vi lå på trynet første turen. Men han [Geir Ole] har lært oss mye. For takket være «coach» Geir Ole Kløvrud har den engasjerte gjengen etterhvert fått dreisen på teknikken, og nå helpes det om at de snart kan ta turen over til Canada og hilse på de store gutta. Tonen henger lett og spøkefull over ishallen. –Vi prater bort halve tida, innrømmer Tom Hellum, og de andre istemmer at det er veldig sosialt, de har rukket å bli godt kjent med hverandre. Til sommeren har pensjonistene planer om å spille golf sammen, før Seniorcurlingen starter opp igjen i september. –Men vi trenger flere folk, nikker de unison; dess flere dess bedre. Eva Syrtveit legger til: –Og litt mer kvinnfolk!

Starter antagelig opp igjen til høsten. Så har du lyst til å bli med på Seniorcurling?

Ta kontakt med Gjøvik Frivilligsentral eller Gjøvik Olympiske Fjellhall.



Den kule kjernen i Seniorcurlingen: f.v. 'trener' Geir Ole Kløvrud, Svein Gunnar Stenseth, Helge Sandlie, Knut Øveraasen, Eva Syrtveit, Asbjørn Holand og Eivind Tøftum.

Gratis vannjogging for friske eldre over seksti

Tekst: Odd M Lundby, pensjonert fysioterapeut
Tegning: Herb

Eldrebolegen omtales i pressen som en seriøs utfordring for helsevesenet i fremtiden, og når vi ser en utvikling der stadig fler opplever å leve lenger, er det lett å forstå en tilsynelatende redsel for denne utfordringen. Dessverre markedsføres eldre som pleietrengende, og man skal ikke undslå at alderdommen medfører tap av muskelstyrke, bentetthet, lungkapasitet, blodsirkulasjon, bevegelsesutslag, reaksjonsevne, balanse, syn og hørsel. Alt dette medfører at vi, før eller senere, blir nødt til å benytte oss av helse- og omsorgstjenester i større og større grad. Dette er fakta som gjelder oss alle, men, og det er et stort men, på hvilket tidspunkt dette skjer, er faktisk noe vi til en viss grad kan påvirke. Det er i den senere tid stilt spørsmålsteget ved om disse såkalte aldersrelaterede plagene virkelig er bare aldersrelaterete, eller om mange av dem er knyttet til passiviteten som ofte følger aldringen. Pensjonering gjør at man ikke lenger gjennomfører den daglige fysiske aktiviteten som jobben medfører, og stivhet og stølhet ved bevegelse, samt et utvalg av interessante tv-program, gjør at det er lett å sette seg ned når man har anledning til det. Slik passivitet vil redusere muskelstyrke,



bevegelsesutslag og sirkulasjon enten man er tretti år, eller åtti, og er derfor langt fra aldersbetinget. Deltagelse i sosial aktivitet medfører ofte fysisk aktivitet, og forskning har vist at de som deltar i frivillighetsarbeid gjennomsnittlig lever lenger enn de som ikke gjør det. Dagens pensjonister har bedre helse, økonomi og utdannelse enn sine forgjengere, og skulle således ha de beste forutsetninger for å engasjere seg. På denne måten legger man

ikke bare år til livet, men liv til årene. Som fersk fysioterapeutpensjonist ønsket jeg selv å engasjere meg i hva jeg mente kunne være et samfunnstjenlig prosjekt, nemlig et lavterskel aktivitetstilbud til eldre mennesker som ikke nødvendigvis benyttet seg av det profesjonelle helse- og omsorgstilbudet. Frivilligsentralen og Hunn-Gjøvik Rotaryklubb tentte på ideen, og tilbød økonomisk støtte, slik at tilbudet ble gratis for dem som var interessert.

Vannjogging er et lavintensitet-, lystbetont tilbud, der man har på seg en flytevest, som gjør at man står oppreist i vannet, uten at bena berører bunnen i bassenget. Fra denne posisjonen kan man gå, jogge eller løpe, alt utfra sine forutsetninger. Det varme vannet er behagelig, og siden man ikke belaster vonde knær og hofter med kroppsvekten, kan man lange ut på en måte landbasert trening ikke ville tillate. Slik kan man ikke bare holde på lenger, men også bevege seg med et harmonisk bevegelsesmønster i fravær av det ubehaget tyngdekraften ville forårsake på land. I løpet av høsten -16 og vinteren -17 var i overkant av 100 personer innom og prøvde opplegget, og ca en tredjedel av disse gjennomført alle ti gangene som tilbudet ga anledning til. Disse fylte ut et evalueringsskjema som ga en så positiv tilbakemelding at tilbudet vil bli videreført også til høsten og vinteren igjen. På denne måten får ikke bare et større antall eldre et godt fysisk aktivitetstilbud, men en pensjonert fysioterapeut kan også delta i samfunnet på en meningsfylt og givende måte. Dette ikke minst grunnet støtten fra Gjøvik Frivilligsentral og Hunn-Gjøvik Rotaryklubb, som velger å se eldre som en ressurs, heller enn en gedigen utgiftspost.



Bedre å være før var...

- Der andre tjenester driver med reparasjon og behandling, har vi fokus på forebyggende arbeid, sier Elin Slåtsveen og Siv Lykken i Rådgivningstjenesten 65+.

Tekst og foto: Tanja Caldecourt

Å bli pensjonist er en av de store overgangsfasene i livet. For noen en tid som gir frihet og inspirerer til aktivitet, for andre kan den også bidra til at man sitter mer stille. Vegg i vegg med Frivilligsentralen sitter to driftige damer på et lite kontor. Elin Slåtsveen er ergoterapeut, Siv Lykken sykepleier. To damer som har gjort et skikkelig nybrottsarbeid med Rådgivningstjenesten 65+. Mandatet de fikk fra kommunen i 2010 var å forebygge og fremme god helse blant pensjonister i Gjøvik kommune. De er opptatt av at pensjonister får på plass gode rutiner i hverdagen. Slåtsveen og Lykken tror det er sannsynlig at etterspørselen etter kommunale helse- og omsorgstjenester vil øke i tiden fremover, og at det derfor er nødvendig at helse- og omsorgstjenesten tenker mer på forebygging. Alle må også ta et større ansvar for sin egen helse, sier de to. Her kan kommunen vise vei

og tilrettelegge for at det blir lett å handle rett.

Rådgivningstjenesten 65+ ønsker å være en støttespiller for kommunens pensjonister, og synliggjøre hvilke muligheter som finnes her. –Noe av det viktigste vi kan gjøre er å gi de eldre rom til å bidra som en aktiv ressurs, sier de to. I utgangspunktet er det fem kjerneområder de ønsker å rette oppmerksomhet mot; ernæring, bolig, fysisk og sosiale aktiviteter, samt trygghet og sikkerhet i hjemmet. –Vi snakker ofte om hvordan hankses med utfordringer i forhold til bolig, ustøhet og tunge tanker, forteller Lykken.

Har god oversikt

Elin Slåtsveen og Siv Lykken sitter med mye erfaring og kunnskap. Ikke minst har de god oversikt over tilbudene som finnes i kommunen. Eldre ønsker seg møteplasser og aktiviteter i nærheten av der de bor, derfor trengs det et bredt og variert tilbud i hele kommunen. Rådgivningstjenesten kan gjerne være en pådriver for å starte opp nye aktiviteter der det finnes mangler, og gjerne i samarbeid med Frivilligsentralen. –Når det gjelder alle tilbudene som finnes

er det en jungle å orientere seg i. Vi prøver å holde oversikten og finne aktiviteter som kan passe den enkelte. Har du lyst til å starte en gruppeaktivitet er det bare å ta kontakt med oss, smiler Lykken.

Lite som skal til

Lærings- og mestringskurs for mindre grupper er også noe Rådgivningstjenesten tilbyr, og noe de har god erfaring med. «Bli stø på foten» er nå et godt innarbeidet kurs med nye grupper hver vår og høst. –Her er fokus på balanse og styrketrening, forteller Slåtsveen. –Det er fullt mulig å trene opp dårlig balanse og på kursene ønsker vi å vise hvordan man kan komme i gang. Fall er en stor risiko i eldre år, og hvis vi klarer å forebygge fallskader vil vi spare både samfunnet og den enkelte for mange utfordringer. Rådgivningstjenesten 65+ har nå eksistert i litt over seks år, og de to ansatte er enige om at det er en spennende og interessant jobb. –Vi treffer mange ressurssterke seniorer og ser at det nytter å forebygge. Mange har god kunnskap om hva man bør gjøre, utfordringen blir å omsette holdning til handling. Og her kan kanskje vi bistå med et lite dytt i riktig retning, avslutter de to.

Alle har en psykisk helse

- Det gjelder å ha det best mulig i hverdagen, finne noe som er meningsfylt, som gjør livet verdt å leve, sier Elin Anita Lund, frivillig leder av Mental Helse Gjøvik.

Tekst og foto: Tanja Caldecourt

Mental Helse er en av mange foreninger som samarbeider med Frivilligsentralen. Vi møter lederen i Gjøvik lokallag på Gjøvik Gård. Elin Anita Lund, en klok og engasjert kvinne som bruker de gode dagene på å inspirere andre. –For min del har vervet i Mental Helse styrket det i meg som er friskt. Det å engasjere seg, kjempe for flere, det gir meg en følelse av mestring og mening. Nå sitter jeg ikke bare hjemme og synes synd på meg selv, noe jeg har gjort mye av. «Livet er urettferdig, jeg klarer ingenting.» Når noen har slitt så mye som jeg har gjennom livet, er det fint å kunne vende det til noe positivt. Jeg brenner virkelig for dette arbeidet.

Savner et opprør

Hver uke tar i snitt to unge menn mellom 15 og 34 år livet sitt i Norge. Til sammen velger over 550 mennesker bort livet hvert år. (kilde: fhi.no) –Jeg skulle ønske vi alle var mer på hugget. For eksempel bør det være en selvfølge å verne Allhuset som et viktig lavterskeltilbud. Det vil bidra til redusert livskvalitet for mange om en slik plass forsvinner. Vi vet akutttiltak er dyrere enn forebyggende. Vi må investere i dagens barn, blant annet få på plass helsesøstre på alle skoler. Vi må tenke langsiktig. Det tar tid før vi får igjen for det, men i realiteten gir sparetiltak økte kostnader i fremtiden, poengterer Lund.

Alltid noe som er friskt

Mental Helse Gjøvik har arrangementer annenhver måned. En gang i halvåret drar de på tur. Middag og quiz er svært populære. Noen elsker bowlingkvelden. Elin Anita tror at når man melder seg inn i foreningen bidrar det til at det blir lettere å bli med på andre ting også. I tillegg til å være lokallagsleder holder Elin Anita Lund foredrag for fagfolk, helsearbeidere og medpasienter. Hun snakker

om bedringsprosessen hun har opplevd etter å ha vært aktiv i Mental Helse. –Det er viktig å formidle at man kan få det bedre. Det krever mye, men det er verdt det. Å jobbe med angst er tøft. Også for helsearbeidere. Når et medmenneske er redd og du vet det ikke er farlig, så må du være kreativ. For det oppstår en brist i forståelsen av hverandres virkelighet. I helsevesenet er det ofte for trange rammer til at man kan være kreativ. Et eksempel er musikkterapi, som hjelper mange men sjelden blir brukt. Hun mener at fastlegene burde vært pålagt å informere om tilbud som finnes, og gjerne hjelpe til med å formidle kontakt med brukerorganisasjoner som Mental Helse. –For mange er det en høy terskel for å melde seg inn, særlig hvis man ikke kjenner andre medlemmer. Ikke vil man forbindes med M.H. heller. Vi har kommet langt med åpenheten, men fremdeles er det vanskelig å fortelle om psykiske plager, mener Elin Anita. –Uansett, ingen er bare syk, det er ødeleggende å tenke det. Det vil alltid være noe friskt i deg. Fokus må flyttes over på det du klarer, istedenfor det du ikke klarer, smiler Elin Anita.



Elin Anita Lund er frivillig leder av Mental Helse Gjøvik

Har du lyst å bli med i Mental Helse? Kom på Allhuset mandag- onsdag kl. 10-15.



SPENNENDE FORSKNINGSPROSJEKT

Fleksibel avlastning

Har du lyst til:

- å lære mer om demens?
- å avlaste pårørende?
- å hjelpe noen med demens?

Vi søker frivillige og tilbyr kursing med kursbevis.

Noe for deg?

**Kontakt
Anne Marit Åslund,
948 08 309**



GJØVIK KOMMUNE

Ski og skøy for alle



En eventyrlig vakker og vellykket festivaldag på frivilligsentralens avd. Øverby.
Foto: Brynjar Eidstuen, OA

Et eventyrlig vær dannet rammen for årets vinterfestival 'Ski for alle' på Øverby stadion.

Tekst og foto: Fride Vedde

Med smått og stort fant rundt 700 deltakere veien til 'Ski for Alle' på frivilligsentralens avd. Øverby en vakker fredagsformiddag i februar. Her var det fritt fram å prøve kanefart, hundespann, ATV, modellfly, ski, aking og truger. På scenen underholdt Los Angeles, Rockeværstingene, Korpus og Blanda Drops. Festivalsjef og fritidskonsulent på kulturkontoret i Gjøvik kommune, Siri Syvrud, var strålende tilfreds med årets arrangement og oppmøte, som hun muntert karakteriserer som «kontrollert kaos». Syvrud roser alle de 150-200 frivillige som gjorde festivalen mulig. -Det kom folk fra Valdres, Lillehammer, Hamar og Oslo for å delta. Og fra Nordre og Søndre Land, Østre og Vestre Toten og andre steder også, ramser hun fornøyd opp. Festivalsjefen har store vyer for fremtiden.

-Jeg håper at dette kan bli en årlig 'Innlands-happenings-dag'. Det er mye potensiale i denne dagen - vi har fått til mye og kan få til enda mer!
Fornøyd med dagen var også frivillig, Sigbjørn Sørlie, leder i Friskus IL.
-Jeg er glad for å stille opp, og har vært med i alle år, sier Sørlie som var med å starte opp festivalen for 12 år siden. Han kan bekrefte at været sjelden har vært så fantastisk som i år. Festivalen ble tradisjonen tro avsluttet med marsipankake, allsang og dans på rekke til Michael Jackson 'We Are the World'. Nytt av året var et utbrudd av spontan dabbekdans - hvor nye landsmenn fikk med seg gamle landsmenn i glad arabisk folkedans. Noe en imponert Syvrud sier hun gjerne inkluderer i neste års festival.
Gratisarrangementet er et samarbeid mellom kulturkontoret i Gjøvik kommune, Gjøvik kunst og kulturskole, Mental Helse, Mjøsa Modell-flyklubb og Gjøvik Frivilligsentral. En populær vintertradisjon i Gjøvik!



Foto: Brynjar Eidstuen, OA



Joachim Lundsbakken, Nikolai Oldenheim og Isak Lier-Gunes prøver truger for første gang.



Mange av ungene hadde det moro med å ake på de stoe 'bilingene'
Foto: Brynjar Eidstuen, OA



Lange køer dempet ikke på stemningen for de som ønsket å kjøre hundespann eller hesteslede.



Amer Khen fra Afghanistan er klar til å prøve ski for første gang.



Årlig tradisjon før jul

Siste lørdag i november arrangeres det hvert år juleverksted på Gjøvik Frivilligsentral.

Tekst: Vigdis Engen
Foto: Jane Larsen

Frivilligsentralen inviterer alle skolebarn i Gjøvik med søsken, foreldre og besteforeldre til noen timer i rolige former, der det dreier seg om å klippe, lime, flette, dyppe lys, sy med mer.

Det er fokus på gamle tradisjonsaktiviteter, der flere voksne har stasjoner med oppgaver. Her lages det julegaver og julepynt. Midt i aktivitetene serveres det julegrøt med saft, kaffe og kringle.

Aktivitetene er godt organisert, med mange frivillige hjelpere som viser de forskjellige teknikkene. Ungene er konsentrerte og tålmodige. Det tar nemlig en time å dyppe et perfekt julelys! På tross av dette er lysdyping en svært populær aktivitet! Aktivitetene har ulik vanskelighetsgrad, slik at både lillesøster og storebror kan lage ting og ta med hjem. Det ble en rekordopplutning for fjor årets juleverksted da det var 140 som var innom av smått og stort.

Bli med på neste juleverksted, lørdag 25. november.



En konsentrert Jonas Aasen klipper snøkrystaller som skal strykes på filt, som tilslutt vil bli en fin juleduk.



Sigurd Grønmyr støper julelys for første gang. Foto: Fride Vedde.



En av stasjonene var macrame.



Julestråmpene er alltid populære.



Her har det blitt laget noen moderne juletrær.

MedmenneskeSvanen

Vi setter veldig pris på det store frivillige arbeidet som gjøres i kommunen, slår ordfører Bjørn Iddberg fast, og overrekker MedmenneskeSvanen til Anita Pedersen for hennes mangeårige innsats i byens korpsbevegelse.

Tekst og foto: Fride Vedde

MedmenneskeSvanen er en pris som deles ut til frivillige som gjør en hverdagsinnsats i sitt nærmiljø i Gjøvik kommune. Prisen er et samarbeid mellom ordføreren og frivilligsentralen, og utdeles hvert kvartal i en enkel seremoni på ordførerens kontor. I juryens begrunnelse berømmes Anita Pedersen for sitt engasjement og interesse for mange og ulike aktiviteter. Spesielt fremheves at hun vært styreleder/ styremedlem i korpsbevegelsen i en årrekke, samt delaktig i stiftelsen av veterankorpset. Pedersen, som selv er slagverker/perkusjonist, har vært aktiv i korpsbevegelsen siden 1978 og ordføreren spør og lytter interessert til hennes mangeårige innsats som frivillig. I tillegg til korps har hun blant annet vært med Husflidslaget og Hunndalsforum. I fjor var hun initiativtaker til storkorpsamling med alle kommunens korps i forbindelse med Sommeråpent. Dette ble en stor suksess og nylig fikk hun en forespørsel om å organisere en ny storkorpsamling i forbindelse med at kongeparet kommer til Gjøvik 11. juni. Utfordringen er at dette skjer parallelt med Hunndalsdagene, hvor hun også har en finger med i spillet. At Anita Pedersen fortjener en påskjønnelse som MenneskeSvanen er det liten tvil om.

Kjenner du et hverdagsmenneske som fortjener en liten oppmuntring for det frivillige arbeidet som utføres i Gjøvik kommune? Ta kontakt med Gjøvik Frivilligsentral.

Tidligere vinnere 2016
Ingen utdeling

2015
4. kvartal Anita Pedersen
3. kvartal Lise Sanberg
2. kvartal Heidi Grønnerud
1. kvartal Liv Merete Skarsgard

2014
4. kvartal «Løypekjørerne på Vind»
3. kvartal Per Elseth
2. kvartal Elsa Vollsåter
1. kvartal Harald Kverne

2013 Ingen utdeling dette året

2012
Desember Frivilligpris
November Randi Mo
Oktober Aslaug Engen
September Terje H. Johansen
August Georg Martin Gasper
Juli Tom Tangen
Juni Viviane Melbye
Mai Bjørn Stadsvoll
April Nina Sand Haupberg
Mars Åse Pedersen
Februar Mary Røyne
Januar Marith Evensen

2011
Desember Frivilligpris
November Arve Sigvartsen
Oktober Anna Lundblad Larsen
September Terje Westerås
August Anne-Karin og Knut W Jensen
Juli Ikke delt ut
Juni Sissel Grydeland
Mai Jørn Fodnestøl
April Magnar Linnerud
Mars Marit og Thor Torkehagen
Februar Rolf Vriflat
Januar Bjarne Gjøravd



Anita Pedersen får tildelt MedmenneskeSvanen av ordfører Bjørn Iddberg.

2010
November Kjell Bjørge
Oktober Ninni Synnøve Thonvold
September Jan Røyse
August Jørn Terje Sagenes
Juli Stein Erik Johnsen
Juni Ikke delt ut
Mai Harald Hoff
April Anne-Lise Pedersen
Mars Birger Fremstad
Februar John Seim
Januar Gerd Synnøve Halvorsen

2009
November Oddbjørg Austgård
Oktober Jorunn Carlsen
September Karin og Ole Bergum
August Olav Vesterås
Juli Inger Horn Holden

Juni Laila Margrethe Foss Husevåg
Mai Kåre Martinsen
April Øystein Svendsen
Mars Tom Torkehagen
Februar Ragnhild Hay
Januar Gurli Skattum

2008
November Ikke utdelt
Oktober Lillian Vicanek
September Beate Nordgård
August Anne Mollvær
Juli Ruth Mellomberg
Juni Kirsten Tangen
Mai Aase Amsrud
April Per Arne Kristiansen
Mars Martha Dalseng

Frivilligprisen

Frivilligprisen skal gis til en person eller gruppe som med sine ideer har bedret trivsel og livskvaliteten for andre. Med sine ideer og pågangsmot har han/hun/de bidratt til et mer åpent, aktivt og trygt samfunn. Forslag med begrunnelse sendes: Gjøvik Frivilligsentral, Øvre Torv, 2, 2815 Gjøvik eller på e-post til: post@gjovik.frivilligsentral.no

Prisen deles ut i november på årets GjøvikGalla i Fjellhaven . Frist for å komme med forslag på kandidater er 15. september.

Prisvinnere Frivilligprisen i Gjøvik kommune fra 1996/2014:

1996	Ragnar Sandbakken
1997	Marie og Halgeir Sveum
1998	Per Gjøravd
1999	Kristian Bostad
2000	Gunnvor Øverås
2001	Eirik Brændhaugen
2003	Dugnadsgjengen Biri Idrettslag
2004	Reidar Torp
2005	Størk Hansen
2006	Valborg Granheim
2007	Ernst Søvnsberg
2008	Per Sandvik
2009	Else Marie Andersen (post mortum)
2010	Tom Pettersen
2011	Torsdagsgjengen Øverby
2012	Per Arne Kristiansen
2013	Redningsselskapet
2014	Hunndalsforum
2015	Furulunds Venner Biri
2016	Pensjonistgruppa i Vardal Idrettsforening (Varekjørere)



Verdien av frivillig innsats

Tekst: Liv Thorsen
Foto: Privat

Vi som bor i Norge har vunnet i lotto – vi kåres stadig som et av verdens beste land og bo i og vi har et velferdssamfunn som få andre land kan måle seg med. På tross av dette vil det alltid være behov for en sterk frivillig sektor på områder innen idrett, kultur, omsorgssektoren etc. Frivillig sektor har spilt en betydelig rolle i utviklingen av demokratiet og oppbyggingen av det norske samfunnet.

Lykkelig som frivillig

Det jeg har lyst til å fokusere litt på er den egenverdien det er å være en frivillig. Frivillig innsats gir det enkelte menneske mulighet for personlig utfoldelse, sosial kontakt og praktisk utøvelse av sosialt ansvar og medmenneskelighet. Frivillig innsats tar ofte utgangspunkt i en egeninteresse hos den frivillige, den er ofte knyttet til en hobby, egne barns organiserte fritidsaktiviteter, eget ønske om selvrealisering og/eller et samfunnsengasjement. Frivillig innsats gir kommunens innbyggere som føler de har noe å bidra med anledning til å ta ansvar, gjøre en innsats for nærmiljøet og for medmennesker. Frivillig innsats er viktig for egen mestring, bygge nettverk og gir personlig vekst – både hos de som gir og får. Frivillighet har ikke bare en positiv effekt på lokalsamfunnet. Forskning viser at de som bidrar i en eller annen form for frivillig arbeid har en større helsegevinst enn de som mottar hjelpen, de oppgir en høyere grad av livskvalitet, føler tilhørighet og holder seg friske lenger.

Å se og bli sett og å høre til

Å være frivillig er meningsfullt, gøy, sosialt og ikke minst lærerikt. I dag er det behov for stadig flere hender på ulike områder innen omsorgssektoren, og jeg erfarer at det er stor etterspørsel etter min generasjons erfaring og tid. I Gjøvik kommune er frivillige involvert i ulike deler av eldreomsorgen, innen psykisk helsevern, kreftomsorgen, og ikke minst når det gjelder å bistå med integrering av våre nye landsmenn. Det er viktig at politikerne i Gjøvik kommune vet å sette pris på det frivillige arbeidet som gjøres av mange, for mange og som bidrar til å skape en enda bedre kommune å bo i. Det å bli anerkjent og lyttet til betyr mye, så jeg vil oppfordre våre folkevalgte til å ta en titt på de vedtatte dokumentene – Frivilligmeldingen og handlingsplanen.

«En mangfoldig og levende frivillig sektor er av grunnleggende betydning for et godt lokalsamfunn» (sitat fra Frivilligmeldingen i Gjøvik kommune)

Hva skjer? Gjøvik Frivilligsentral - utleiemuligheter

Hver måned har ulike lag og foreninger åpne møter med informative temaer eller hyggelig underholdning, som du kan delta på. Annonseres i lokalavisene.

Avd. Gjøvik

Åpningstider: Mandag-torsdag kl. 09.00-15.00.

Mandagstreff	Mandager kl. 11.00-13.00. Kaffe med vafler, lett underholdning med sang, pianospill og lodder.
Hørselshjelper bistand til	Mandager kl. 10.30-12.00. HLF Gjøvik gir råd og høreapparatbrukere og hjelp til enkel service og veiledning. Veiledning og hjelp i forhold til rettigheter og hjelpemidler. Gjøvik Frivilligsentral har batterisalg de dagene det er åpent.
Småbarntreff	Mandager kl. 11.00-13.00. Et møtested for småbarnsforeldre med barn mellom 0-2 år.
Datakvelder	Andre mandag i måneden kl. 18.00 til 20.00 Klubbkveld med forskjellige temaer.
Internettkafe	Arr. Seniornett Gjøvik. Fjerde mandag i måneden kl. 11.00-13.00. Her kan du komme og prøve deg på oppstilte datamaskiner, eller ta med din egen.
Gruppetrening	Arr. Seniornett Gjøvik. Tirsdager kl. 11.00-11.45. Trim med enkle øvelser i 45 min. med fysio-/ergoterapeut.
Lunsjtreff	Tirsdager kl. 11.45-14.00. Spiser vi enkel lunsj sammen, kr. 40,- for mat og drikke.
Turgruppe	Tirsdager kl. 11.00 starter – lavterskel (Husk matpakke og drikke).
Småjobb	Tirsdager og torsdager kl. 10.00-12.00. Vakttelefon 61 10 95 80.
Kom og spis	Onsdager kl. 13.00- Middagsservering. Påmelding en uke i forveien til tlf: 6114 86 95/61 14 86 95. Pris kr 80,- for middag, kaffe og dessert, (betal når du kommer).
/Eftaskaffe	Onsdager kl. 13.30-15.00 – kaffetilbud med underholdning og loddosalg.
Intro	Onsdager kl. 12.00-15.00 - får deltagerne «alternativ» norskundervisning. 6 frivillige, alle pensjonerte lærere, står for undervisningen. Samarbeid med Nav Gjøvik og Gjøvik Læringscenter, har Gjøvik Frivilligsentral et undervisningsopplegg for innvandrere, som er med i Introduksjonsprogrammet for bosatte flyktninger. Nav Gjøvik har ansvaret for hvem som skal delta.
Barnesjakk Voksensjakk Advokathjelp	Onsdager kl. 17.30-19.00, Gjøvik sjakkklubb. Onsdager kl. 19.00 - Gjøvik sjakkklubb. Gratistilbud. Annenhver onsdag fr kl. 18.00. Ring Servicetorget i kommunen tlf. 61 18 95 00.
Datakurs	Høst og vår etter behov. Grunnkurs - fire torsdager kl. 11.00-14.00. Påmelding ved Gjøvik Frivilligsentral. Arr. Seniornett Gjøvik.
Gladsang/allsang	Første torsdagen i måneden kl. 18.00-20.00. Forskjellige underholdere og som leder allsangen. Gratis inngang. Kaffespeis.

Avd. Øverby

Åpningstider på Øverby Kaféen: Søndag kl. 11.00-15.00, mandag-onsdag kl. 11.00-14.00, torsdag kl. 10.00-13.00 (Torsdagstreffet v/ Torsdagsgjengen)

Håndarbeidskafé	Tirsdager kl. 11.00-14.00. Her kan du ta med ditt eget håndarbeid. Sosialt treff.
Allsang	En onsdag i måneden kl. 11.30 er det sang med Kirsten Tangen.
Torsdagstreff	Hjemmeboende eldre kan bli hentet av privatbiler, eller møter opp selv til underholdning og kaffe. Har du behov for transport, kontakt Harald Hoff tlf. 995 41 831.

Avd. Hunndalen

Globus Kafe	Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10.00-15.00. Åpen kafe med spennende retter.
Sykafe	Tirsdag ulike uker kl. 18.00-22.00. Et møtested for dem som er glad i å sy. Ta med din symaskin. Vi syr sammen, lærer av og inspirerer hverandre. Sosialt treff.
Dansekveld	Siste tirsdag i mnd. kl. 18.00. Gratis inngang. Dans med levende musikk.
Seniorteater	Annenhver onsdag like uker kl. 11.00-13.00. En liten gruppe seniorer som treffes annen hver uke. Vi søker seniorer som har lyst til å bli med på en teateroppsetning. Ta kontakt med oss på frivilligsentralen.
Hobbykafe	Torsdager kl. 11-14. Her kan du ta med ditt eget håndarbeid. Sosialt treff.
Ungdomsklubb	Onsdager kl. 14.30-22.00. Fredag like uker kl. 14.30-22.00 og lørdag ulike uker kl. 14.30-2.00. Arr. HAFU.



Øverby:

Øverbykaféen

Kafelokalet har åpen peis, veranda og et lite kjøkken. Passer for arrangement, konfirmasjon, bryllup, bursdagsselskap, eller lignende. Omgitt av store uteområder som kan kombineres med uteaktiviteter, sommer som vinter. Kan leies kveldstid og helg. Plass til 72 personer.

Lavvo

Isolert helårslavvo i tre med ca. 30 sitteplasser. Ventilert bål plass med rist, kjeleoppheng og beskyttelses ring. Benkene langs veggene er dekket med reinskinn, og arafinlykter gir stemningsfull belysning. Lavvoen egner seg utmerket til mindre arrangementer, bursdager, lag, foreninger og bedrifter som ønsker en samling med preg av friluftsliv og koselig atmosfære. Kan kombineres med skileik og aktiviteter på gressbanen og skogen. Griller og sitteplasser utenfor lavvoen, samt tilgang til utedo. Kan leies dag, kveld og helg.

Grillhytta

Grillhytta innbyr til hygge og grillkos hele året uavhengig av været, og kan kombineres med uteaktiviteter. Plass til ca. 12-15 personer. Kan leies dag, kveld og helg.

Nerstuen

I hytta er det plass til ca. 20 personer. Stor og flott veranda. Kjøkkenbenk. Ikke innlagt vann og strøm. Vedovn. Grillmuligheter. Tilgang til utedo. Nerstuen er av samme standard og pris som lavvoen. Kan leies dag, kveld og helg, inkludert to sekker ved.

Svenskemyrhytta

Svenskemyrhytta ligger midt i skogen på Øverby, plass til ca. 10 personer. Ikke innlagt vann og strøm. Fin uteplass med bålpanne. Tilgang til utedo. Kan leies dag, kveld og helg, inkludert to sekker ved.

Griller og benker

Øverby har laget flere griller og krakker til utendørs bruk. Disse er til fritt bruk av alle som ferdes på området, men kan reserveres gjennom Gjøvik Frivilligsenter. Kan inkluderes med grillkull og opptenning i forkant. Til leie dag, kveld og helg.



Sentrum:

Utenom faste arrangementer i lokalene våre leies møterommene ut til forskjellige foreninger og organisasjoner. Kan også bli leies ut til private arrangementer på kveldstid og helg. Ønsker du å holde et arrangement, konfirmasjon, bryllup, bursdagsselskap, eller lignende, kan lokalene i sentrum være det rette stedet.

Møterom 1

Stort møterom med prosjektor, vegglerret og et lydanlegg med teleslynge for hørselshemmede. Dette er velegnet til store åpne møter, eller til konfirmasjon. Storkjøkken med oppvaskmaskin. Plass til ca. 72 personer.

Møterom 2

Et mellomstort møterom med prosjektor, vegglerret. Plass til ca. 25 personer.

Møterom 3

Et lite møterom med prosjektor og vegglerret. Plass til ca. 15 personer.

Kjøkken

«Blåkjøkkenet» er et lite 'hjemmekoselig' kjøkkenrom. Plass til 8 personer.

Hunndalen:

Lokalene i Folkets Hus i Hunndalen leies ut til kurs, møter og selskaper. Tilbudet består av storsalen med plass til ca 100 personer, kantina, lillesalen, kursrom og noen kontorer.

Storsalen

Passer til store arrangementer, møter og aktiviteter, eller til privat bruk som konfirmasjoner, dåp eller minnesamvær. Stor scene. Størrelse 160 kvm. Plass til ca. 100 personer.

Lillesalen

Kan brukes til møter og festlige anledninger. Plass til ca 40 personer.

Kantina

Kan brukes til både møter og festlige anledninger, som f.eks. dåp. Plass til 40 personer.

Kursrom

Fint til undervisning og møter med foredragsholder. Teknisk utstyr: SMART-board. Plass til 15 personer.

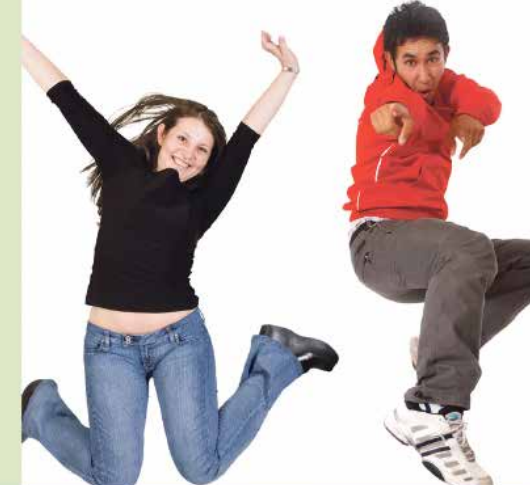
Vi trenger deg som frivillig

FLYKTNINGVENN

Har du lyst til å være en veiviser for flyktninger inn i lokalsamfunnet? Bli kjent, integrere, snakke norsk og bygge nettverk! Gjør ting som dere trives med.

Kontakt oss på tlf. 61 15 85 55
e-post: post@gjovik.frivilligsentral.no

Lik oss på facebook  www.gjovik.frivilligsentral.no






Frivilligdagen

- en merkedag for frivillige

Andre lørdagen i september har de siste årene vært en merkedag for frivillige fra hele Gjøvik kommune - slik blir det også i 2017, nærmere bestemt lørdag 9. september.

Tekst: Roger Hansen
Foto: Jane Larsen

Vi vet at de politiske partiene vil synliggjøre seg denne dagen – og med dem på plass vil gata fylles av aktivitet denne lørdagen. Her blir det plass til alle som vil være med, og i 2017 vil vi trykke aktiviteten bedre sammen med den "gamle postplassen" som midtpunkt, mens vi lar de politiske partiene fylle gata fra Falkehjørnet og oppover mot hjørnet ved Totens Sparebank.

- De siste årene har det blitt litt for mye strekk av aktivitetene i gata og noen har i ytterpunktene følt seg til "uttafor". Slik blir det ikke i år. Det har i mange år vært en av de største mønstringene i sentrum, og vi skal bygge på de gode tradisjonene og gjøre noen justeringer i henhold til de meldinger vi har fått tilbake fra dere som er med. Vi håper at kor og korps vender tilbake til arrangementet, og vi håper nå at idretten også kjenner sin besøkelsestid for Frivilligdagen er en møteplass lag og foreninger imellom, og et gedigent utstillingsvindu for å vise frem den aktivitet man har på programmet. I tillegg kan man skaffe seg inntekter gjennom loddssalg og salg av mat og drikke.

Gjøvik har greid å holde liv i Frivilligdagen og utviklet den opp gjennom årene, og nå skal man gjøre små justeringer for å gjøre utstillingsplassene enda mer attraktive. Alle lag og foreninger blir tilskrevet i god tid før ferien – og når ikke invitasjonene frem til



rett person så er det bare å ta kontakt med frivilligsentralen.

- Vi håper på god hjelp til underholdning gjennom hele dagen, men dagen skal også gi tid til snakk og utveksling av erfaringer. Her møtes frivillige fra mange typer lag og foreninger – og alle har helt sikkert noe de kan lære bort. Og ønsker man å friste til medlemsverving så må man skape en aktivitet på sin tildelte plass i gata, sier styrelederen. Da gjelder det å sette av andre lørdagen i september – styre unna denne dagen med andre aktiviteter og stille på årets største møteplass i Storgata. Det har deltatt fra 50 og opptil 80 lag og foreninger – og det er plass til flere, på fortauet, i gata og på scener og plasser tiltenkt underholdning – for eksempel på torvet på Storgata 10. Dere kan rette spørsmål om dagen og muligheter for arealer, strømtilkobling og ønske om scenetid til frivilligsentralen.

Lyst til å ha stand denne dagen?
Påmelding sendes skriftlig på mail:
post@gjovik.frivilligsentral.no
Påmeldingsfrist 31. august 2017.



Foto: Roger Hansen