



LIVSGLEDESTYRET: Styret i Livsglede for eldre Kongsvinger. Foran f.v. Hans Reum (vara), Heidi Iren Pettersen, Reidun Hagerud og Grete Fasting Bakken. Bak f.v. leder Rolf Nordberg, nestleder Sverre Wold og Johny Gullaker Johnson. Foto: Jon Inge Høiland



GEBISSKASTING I BYPARKEN: F.v. Johny Gullaker Johnson, Sverre Wold og Grete Fasting Bakken. Foto: Kjell R. Hermansen.

Livsgledeforening for økt livskvalitet og bedre helse:

Ønsker samarbeid med borettslag og sameier

– Bare selve ordet livsglede gjør at man blir glad. Kongsvinger bør bli en livsgledeby.

// Tekst: Jon Inge Høiland //

Dette mener Reidun Hagerud, initiativtaker både til at de kommunale sykehjemmene skal bli livsgledehjem og lokalforeningen Livsglede for eldre Kongsvinger.

Lokalforeningen ble stiftet 8. april i år og er tilsluttet den sentrale stiftelsen Livsglede for Eldre, en nasjonal folkehelseorganisasjon som jobber for at eldre skal få meningsfulle dager enten de bor hjemme, på sykehjem eller i heldøgnsbemannede omsorgsboliger. Foreningen er religiøst og politisk uavhengig.

Skape og spre livsglede

Kongsvinger-avdelingen er basert på frivillighet og har som formål å skape og spre livsglede for eldre gjennom små og store aktiviteter, og bidra til bedre livskvalitet. Det opereres ikke med medlemskontingent, men alle frivillige registreres med navn og kontaktinformasjon.

– Jeg synes vi er komme godt i gang og har et inspirerende styre. Samtidig tar det tid å bygge opp en slik forening, og vi må utvikle foreningen steg for steg, forklarer Hagerud.

Kabaret og gebisskastning

Hovedfokusert i oppstartsåret er livsglede-/seniorkabareten i Rådhus-Teatret i november (se omtale i egen sak). Under jubileumsmarkeringen til Byen Vår i juni arrangerte de gebisskastning, noe som avstedkom mye latter og markedsførte foreningen på en god måte. I tillegg tilbød styremedlem Johny Gullaker Johnson og nestleder Sverre Wold turer med trehjuls elsykler.

Frivillige fra foreningen stilte dessuten opp som sjåfør og hjelpere da institusjonsbeboere var invitert til konsert i Vinger kirke, også det i juni.

Gåturet og juletreff

– Vi har også sagt ja til et samarbeid med kommunen om å gå turer med bevegelseshemmede som bor hjemme, og flere frivillige har meldt seg til dette. Å komme seg ut litt er viktig og innebærer også sosialt samvær. Kanskje blir det også en prat over en kaffekopp, forteller styremedlem Grete Fasting Bakken.

– I tillegg planlegger vi et julearrangement på Klokertunet i Brandval 4. desember, med julegrøt og kjøring med hest og kjerre, og der vi sørger for transport, fortsetter Heide Iren Pettersen, også hun styremedlem.

Mange forslag

Allerede foreligger en rekke forslag til aktiviteter og tiltak framover. Ikke alle blir realisert, men styret mener det er viktig å ha noe å strekke seg etter og undersøke mulighetene for. I fleng kan nevnes:

Livsgledeuke - «eldrekinno» på dagtid i samarbeid med kommunen – besøke og/eller gå tur med en nabo – hilsepliktuke – rullatormesterskap – lydavis/podcast med lokale nyheter, historikk og musikk – bidra til at institusjonsbeboere kommer seg utendørs av og til – bake- og matlagingskurs for eldre hjemmeboende (menn) – felles turer/reiser – «lufteturer» i veteranbiler, på motorsykler og elsykler – bærplukking til skogs – pensjonistkafé – samspill med kommunens livsgledehjem når disse blir etablert – arbeide for et senior-/aktivitetssenter i Kongsvinger sentrum.

Samspill med borettslag

Livsgledeforeningen ser for seg samarbeid med ulike borettslag og sameier for å bidra til å redusere ensomhet og skape aktiviteter som gjør at beboerne kommer seg ut. Dette er også noe av bakgrunnen for at vi i KOBBL er blitt samarbeidspartner til Livsgledeforeningen.

Da vi i KOBBL fikk spørsmål om å bli samarbeidspartner med Livsglede for Eldre i Kongsvinger, var det enkelt for oss å si ja til det. KOBBL har i en årrekke vært samarbeidspartner for flere deler av kulturlivet, samt mange lag og foreninger som driver ulike aktiviteter som primært er rettet mot barn og unge, mens vi i ikke like stor grad har

støttet foreninger som har eldre som målgruppe. Det er mange medlemmer i KOBBL som er eldre, og det bor mange eldre i boligselskapene vi er foretningsfører for, så det er naturligvis riktig og viktig for oss at vi også støtter opp om aktiviteter, prosjekter og/eller foreninger som har eldre som målgruppe. Så her er livsgledeforeningen som er basert på frivillighet midt i blinken for oss, og vi i KOBBL håper og tror at foreningen kan bidra til, og inspirere andre til å spre mye livsglede i borettslagene og sameiene i tiden framover. Også gleder vi oss selvsagt veldig til kabareten i november.

– Styrene i borettslagene har stort sett god oversikt over sine beboere og hvem som kan tenke seg eller har behov for aktiviteter og sosialt samvær, og kan motivere naboer til å ta kontakt med hverandre, gå en tur eller ta en kaffekopp sammen. Slikt gjør hverdagen triveligere for alle involverte. Den største gleden man kan ha er jo å gjøre andre glad, sier livsgledeforeningens leder Rolf Nordberg.

Sosial møteplass

Selv er Nordberg også styreleder i Tommelstadsgate Borettslag. Der har de en uteplass med bord, stoler og en liten grill.

– Gjennom hele sommeren møtes eldre beboere der uformelt, drikker kaffe, prater og koser seg. Noen tar

med kaffe eller mineralvann, andre steiker vafler eller har med kake, eller de bare møtes til en prat uten servering. De fleste av dem bor i dag alene og har stor glede av dette sosiale felleskapet, forteller han.

– Ja, dette er alle tiders og betyr mye for oss, sier den kanskje mest ivrige brukeren av uteplassen gjennom flere år, snart 92-årige Svanhild Strand, som også sier at hun savner en tilsvarende innendørs møteplass på vinterstid.

Oppfordrer til å ta kontakt

Ved månedsskiftet august/september hadde om lag 50 frivillige meldt seg til livsgledeforeningen, vel halvparten av dem i forbindelse med seniorekabareten. Har du forslag til andre aktiviteter og tiltak, lyst til å være med som frivillig eller deltaker, eller bli samarbeidspartner er det bare ta kontakt med oss, oppfordrer den lokale livsgledeforeningen.

Livsgledeforeningen nås på e-post kongsvinger@livsgledeforeldre.no, eller på telefon til Rolf Nordberg (95 99 76 60).

Du kan lese mer om livsgledeforeningen på livsgledeforeldre.no, eller følge foreningen på [facebook.com/livsgledeforeldre/Kongsvinger](https://www.facebook.com/livsgledeforeldre/Kongsvinger), hvor det vil komme flere oppdateringer etter hvert.



SOSIALE MØTEPLASSER: Livsgledeforeningen mener alle boligselskap bør ha en sosial møteplass, som her i Tommelstadsgate Borettslag, der f.v. Åge Melgård, Edith Berg-Olsen, Ole Andreas Haarsest, Sigrunn Kokkim, Svanhild Strand og andre beboere møtes så å si daglig i sommerhalvåret. Foto: Rolf Nordberg



KABARETMØTE: Even Finsrud på scenen, og et 30 talls entusiaster lytter interessert på et kabaretmøte i slutten av august. Foto: Rolf Nordberg

Livsgledekabareten 2019:

Årets kabaretforestilling

– Dette blir årets lokale kabaretbegivenhet, hevder styret i Livsglede for Eldre Kongsvinger og viser til fire forestillinger i Rådhus-Teatret i november.

// Tekst: Jon Inge Høiland //

Der vil lokale seniorer utfolde seg og skape god underholdning for først og fremst personer som har levd en stund, men vil også glede yngre aldersgrupper. Det blir gjensyn med flere aktører som tidligere har satt sitt preg på revy- og kabaretoppsetninger i Kongsvinger i flere tiår, i tillegg til noen nye «stjerne-skudd».

scenedekorasjoner, scenearbeidere og vertskap som skal ivareta publikum i forbindelse med forestillingene. I tillegg foreligger planer om å tilby transport til bevegelseshemmede og andre som er avhengig av dette for å komme seg på forestillinger.

På et kabaretmøte i slutten av august møtte det så mange som et 30-talls

entusiaster som alle var positive til å medvirke, men fortsatt er det bare å melde seg for folk som har lyst til å være med.

Dristig satsing

Livsgledekabareten er en nyskaping som bygger på erfaringene med 20 års seniorkabaret i Nes. I april ble det satt

Erfarne nøkkelpersoner

Tekstene er skrevet av den kreative, erfarne og dyktige trioen Brita Hanssen, Jan Husemoen og Rolf Arne Lie Holter. Sammen med instruktør Even Finsrud og musikalsk leder Tor Welo borger det for kvaliteten. Med unntak av Finsrud er alle seniorer, eller pensjonister om man vil.

Kabareten vil by på halvannen time tettepakket av sang, musikk, koring, sketsjer, humor og ettertenksomme tekster. De medvirkende vil i utgangspunktet være fra 60-årene og kanskje helt opp i 90-årene.

Frivillige entusiaster

Også alle medvirkende som ikke står på scenen er seniorer, utelukkende basert på frivillighet. Det gjelder eksempelvis søm av kostymer, snekring og maling av kulisser,



SAMLING RUNDT PIANOET: F.v. tekstforfatterne Jan Husemoen og Rolf Arne Lie Holter, musikalsk leder Tor Welo (sittende), tekstforfatter Brita Hanssen og instruktør Even Finsrud.

opp åtte forestillinger i kulturhuset på Årnes, og alle var i praksis utsolgt lang tid i forveien. Blant annet kom det 45 busser med publikummere fra nær sagt hele Østlandet.

– Vi er litt distigte som tar sjansen på å sette opp fire forestillinger i Rådhus-Teatret dette første året, men er optimister siden Kongsvinger-regionen har rike tradisjoner når det gjelder teater og revyer. Målsettingen er at dette skal bli en årlig kabaret som bidrar til økt livsglede både for publikum og alle både på og bak scenen, og på sikt forhåpentlig også gi inntekter som i tilfelle vil kunne benyttes til andre livsgledetiltak for eldre, opplyser Rolf Nordberg, styreleder i den lokale livsgledeforeningen.

Økonomisk krevende

Økonomi er en utfordring i et slikt oppstartsår, og det jobbes iherdig med ulike tiltak, inkludert samarbeidspartnere. KOBBL er en av dem. Utgiftsbudsjettet er på rundt regnet 300.000 kroner, inkludert leie av Rådhus-Teatret og øvingslokaler, markedsføring, annonsering, lyd/teknikk, innkjøp av materiell og noe bespising.

– I tillegg er vi helt avhengig av å engasjere en profesjonell instruktør og

musikalsk leder for å sikre best mulig kvalitet, forklarer Nordberg og håper lokalpolitikere i høst vil være positive til søknaden om å få dekket utgiftene til leie av Rådhus-Teatret og øvingslokale.

– Livsgledekabareten er jo etter vår

mening et helsebringende trivsels- og kulturtilbud, legger han til.

Billettsalget til fire forestillinger 20. – 22. november er nå i gang. Nettopp for å nå ut til flest mulig seniorer er to av de fire forestillingene satt opp på dagtid.

– Underholdende og trivelig kabaret

Even Finsrud har gledet seg stort til arbeidet med Livsgledekabareten og vet av erfaring hva en slik kabaret kan bety for helsa til folk. Han har nemlig i flere år vært instruktør for den suksessrike seniorkabareten på Årnes.

– Der har jeg sett hvordan det å delta i en slik kabaret gir livsglede og energi, hvordan personer preget av eksempelvis egen sykdom eller sorg over tap av en ektefelle etter få øvinger smiler og ler igjen. Å se på og oppleve kultur er sunt og gjør noe med helse, og kan også motvirke ensomhet, poengterer han.

Om Livsgledekabareten i Rådhus-Teatret forklarer han:

– Vi har valgt kabaretformen for å åpne opp for et bredere innhold. Vi skal underholde med en trivelig forestilling, men alt skal ikke være blott til lyst. Det blir mye og god musikk, litt satire, og numre som folk vil kjenne seg igjen i. Finsrud er imponert over mengden og kvaliteten på hva de tre tekstforfattere har klart å skape gjennom sommeren. I august forelå nemlig så mange som 42 ulike tekster, så det har vært et rikt utvalg å velge i. Dessuten:

– Det er bra at det igjen blir en kabaret i Kongsvinger. Det er lenge siden sist, avslutter han.

Livsgledekabareten 2019



Årets kabaretbegivenhet i RådhusTeatret 20.- 22. november, med sang, musikk, sketsjer og lokale seniorer i alle roller både på og bak scenen. Forestillingen spilles:

Onsdag 20. november kl. 19.00: Premiere

Torsdag 21. november kl. 14.00 og 19.00 (to forestillinger)

Fredag 22. november kl. 14.00.

Billetter kr. 250 + billettavgift kjøpes på radhusteatret.no, i kommunens servicetorg på dagtid (hverdager), tlf. 62874000, og i kinoens billettluke på kveldstid, tlf. 62874069.

Tekstforfattere: Brita Hanssen, Jan Husemoen og Rolf Arne Lie Holter.
Instruktør: Even Finsrud. Musikalsk leder: Tor Welo.

Arrangør: Livsglede for eldre Kongsvinger
Epost: kongsvinger@livsgledeforeldre.no

Livsglede
for Eldre

KOBBL

OVERSKUDDSFABRIKKEN



GLEDER SEG: Kongsvinger kommunes Anne-Line Kamøy og Stig Fonås gleder seg stort til åpningen av Strandpromenaden aktivitetspark lørdag 28. september.

Jubler over egne baner blant annet for bocchia og skating

Aktivitetspark til 21 millioner

Om få dager åpner Strandpromenaden aktivitetspark, et eldorado for uorganiserte aktiviteter for både unge og gamle.

// Tekst og foto: Rolf Nordberg //

Over to år er gått siden de første planene forelå. Siden er det brukt 21 millioner kroner på et imponerende anlegg like ved den nye Kongsvinger ungdomsskole på Tråstad. I innspurten klarte kommunen med økonomisk bidrag fra KOBBL å «henge på» en egen bane for kulespillene bocchia og petanque, slik vi nordmenn gjerne har sett er så populære i sydligere strøk. Banen er 16,5 x 16,5 meter.

Jubler for bocchia

Liv Berit Roland er kanskje den som jubler mest over dette tilbudet. Den

særdeles spreke 81-åringen har gjennom sitt engasjement i foreningen Livsglede for eldre Kongsvinger ivret for en slik bane.

– Dette blir så fint, utbrøt hun engasjert da hun besøkte det aktuelle området samtidig som anleggsmaskiner og fagfolk gjøv løs på denne siste biten av aktivitetsparken for tre uker siden.

Skatepark med NM-status

På det tidspunkt sto resten av aktivitetsparken stort sett ferdig, der den topp moderne skateparken med

blant annet bowl og street plaza – det er bare å lære seg disse uttrykkene først som sist – i betong utgjør hovedmenyen. Der kan ungdom (og kanskje noen voksne?) på rullebrett (skateboard) utfolde seg i en skatepark som også tilfredsstiller kravene til NM-arena.

– Det hele begynte med at noen ungdommer kom til meg og ønsket seg en rampe til å skate på, forteller Anne-Line Kamøy. Hun jobber med kultur for barn og unge i Kongsvinger kommune og er teamleder på Scene U.

Mange aktivitetstilbud

I stedet er det blitt en fantastisk aktivitetspark til den nette sum av 21 millioner kroner. Parken inneholder nemlig så mye mer enn fasiliteter for skatere: trampoliner, ulike installasjoner til å klatre i, buldrevvegger (også til å klatre i), og arena for parkour (bevegelsesidrett med blant annet akrobatiske hopp).

– Etter initiativ fra Johnny Kristiansen i Vinger helse- lag er det også satt opp noen treningsapparater som det ikke kreves spesielle fysiske forutsetninger for å benytte, opplyser «kultursjef» Stig Fonås, eller enhetsleder for kultur og fritid, som er hans formelle tittel.

Lys og sittegrupper

Gatelys gjør det mulig å benytte aktivitetsparken utover kveldene. Sittegrupper og benker er det også på det om lag fem dekar store området. Det skal sås plen der dette er mulig, slik at aktivitetsparken gir et grønnere inntrykk etter hvert. I tillegg er det plantet blomster.

Rett ved siden av er det fra før ballbinge/basketballbane, og på baksiden av ungdomsskolen (KUSK) er det friidretts- anlegg og fotballbaner. Nærmere sentrum – ved Scene U – er det både beachvolleyball- og basketballbane. Svømme- hallen ligger også i dette området. Og strandpromenaden langs Glomma er populær både blant gående og syklende.

Billig for kommunen

Hvordan aktivitetsparken er finansiert forklarer Fonås:

– Vi får åtte millioner i spillemidler, fire millioner fra en pott som kulturdepartementet har satt av til nyskapende aktivitetstilbud og 5,6 millioner i momsrefusjon. I tillegg har vi mottatt to ganger 40.000 kroner fra fylkeskommunale vassdragsmidler.

Den kommunale egenandelen for den flotte aktivitets- parken blir dermed beskjedent sammenlignet med total- kostnaden. Arbeidet er for øvrig utført av Anleggsgartner Arnesen AS i Elverum, etter plantegninger fra firmaet Aktiv Park i Vestfold.

– Bocchiabanen til 130.000 kroner er nærmiljøanlegg slik at vi får refundert halvparten fra staten. Også for den får vi momsrefusjon. I tillegg sponser KOBBL denne banen med 20.000 kroner, så kommunens egenandel blir bare 20.000 på akkurat denne, forklarer Fonås.

Åpnes 28. september

Lørdag 28. september kl. 12.00 foretas den offisielle åpningen av aktivitetsparken, etter at mye av den har vært tatt i bruk en stund. Da er det fritt fram for å ta del i aktivitetene, eller bare gjøre seg kjent med parken og mulighetene.

– Dette blir en aktivitetspark for alle, understreker Kamøy og Fonås.



BOCCHIA-ENTUSIAST: 81-årige Liv Berit Roland ser med stor entusiasme fram til å spille bocchia og petanque på egen bane for dette formålet, og er overbevist om at dette blir spesielt populært blant pensjonister.

Som Kobbl-medlem
har du alltid gode rabatter
på briller og solbriller



Velkommen til oss i Tårnhuset

**KONGSVINGER
OPTISKE**

Har du behov for
en ny synsundersøkelse?
Ring oss på tlf. 46518982

Se hele avtalen på kobbl.no