



# Sytti pluss

INFORMASJON TIL  
SENIORER I TRONDHEIM

# 70+

Portrettet:

Bodil Sjønes Dugstad

Side 10-12 >>

Voi voi-festival

Side 4-5 >>

Takk, bare bra...

Side 14-15 >>

Utenom allfarvei

Side 22-23 >>

Hjertevarm dans

Side 26 >>

Historiske Trondheim

Side 28 >>





## En god by å bli gammel i

Trondheim har tatt mål av seg å være et bysamfunn hvor det skal være godt å bli gammel. Dette er både en viktig og krevende målsetning da dette omhandler alt fra hvordan bysamfunnet utformes med tilgjengelighet til kulturaktiviteter, butikker, kollektivtrafikk og turstier til gode helse- og omsorgstjenester når det er behov for det. Derfor er det for meg som kommunaldirektør interessant at jeg får vidt forskjellige svar på hva som trengs av tilbud i en aldersvennlig by avhengig av hvem jeg spør.

Fagfolkene fokuserer på at vi må ha mye bedre kompetanse på alle former for sykdom. Derimot viser brukerundersøkelsene at brukerne er fornøyd med fagutøvelsen, men at det ofte er ensomme og har behov for mer sosial aktivitet.

Når vi har spurt eldre selv hva de tenker om hva de trenger, så svarer de for eksempel strøing av fortau, hvilebenker når de går tur eller hjelp til renhold, handling og snømåking.

Alt dette illustrer at aldersvennlig by, eller demensvennlig by for den saks skyld, er et samfunn som tilrettelegger for at både syke, skrøpelig og spreke eldre kan ha en hverdag som er tilpasset den enkeltes egne behov og mestringsevne og gir nødvendige helsetjenester når det trengs.

Vi må altså ha et mangfold av tilbud og aktiviteter som strekker seg langt ute over helse- og omsorgssektoren. Det er derfor hyggelig at i dette nummeret av 70+ beskrives flere slike aktiviteter som viser at vi er på god vei til å være en aldersvennlig by.

Helge Garåsen, kommunaldirektør



## HORNEMANSGÅRDEN

Med bakgrunn i Lov om offentlige anskaffelser må det gjøres endringer i avtalene om blant annet drift av Hornemansgården. Dette vil bli utlyst som en såkalt tjenestekonsesjonskontrakt. Aktivitetene i Hornemansgården vil foregå som normalt i høst. Se egen brosjyre for nærmere [aktivitetsoversikt](#).

[www.hornemansgarden.no](http://www.hornemansgarden.no)



### 70+ Kommunal informasjon til seniorer i Trondheim.

Nr. 1- 2018, 11. årgang.

#### Returadresse:

Trondheim Kommune  
Kommunikasjonsenheten  
Postboks 2300 Torgarden  
7004 Trondheim

**Utgiver:** Trondheim Kommune

**Ansvarlig redaktør:** Kommunikasjonsdirektør Siv Anniken Røv.

**Redaktør:** Anne Guri Solem. Tlf. 92 60 73 18

**E-post:** [kommunikasjonsenheten.postmottak@trondheim.kommune.no](mailto:kommunikasjonsenheten.postmottak@trondheim.kommune.no)

**Design og grafisk produksjon:** Idé og Layout AS

**Produksjonsoppfølging:** Kommunikasjonsenheten, Trondheim kommune.

**Trykk:** Skipnes Kommunikasjon AS

**Distribusjon:** Bring

**Opplag:** 16.250

Svanen er et miljømerke som tilkjenner at produktet oppfyller definerte miljøkrav til produksjon og materialer.



# Jakten på det gode liv!

***Kjennetegn på en vellykket seniortilværelse kan være økonomisk frihet, god helse, sosial tilhørighet og en meningsfull hverdag. Noen er heldige og har allerede oppnådd dette, mens andre kan være ny-pensjonister som står på startstreken for å finne formelen.***

Tekst: Infosenteret for seniorer

Har du lagt en god plan? Ja, for det er du og jeg og ingen andre som må ta ansvar for vår egen situasjon. Avhengig av gener, arv og miljø, støtteapparat og bevilgninger kan den daglige innsatsen for å ha et godt liv variere veldig. Det er mulig å forbedre både den fysiske og den mentale helsen. Har du gått feil eller

kommet skjevt ut kan det være lurt å be om assistanse. Kanskje kan du skyldte på "smøreteamet"?

For en del år siden var det stor glede i befolkningen da forskere anbefalte et glass rødvin om dagen. Flere nyere undersøkelser gir helt andre anbefalinger for å unngå kreft, hjerte- og karsykdommer, diabetes og så videre. "Man hører det man vil høre", sies det. Er du på jakt etter det gode liv så har vi et innspill:

## **Sjekk alkoholforbruket**

I forbindelse med forebyggende hjemmebesøk til 1937-generasjonen som i fjor fylte 80 år gjorde vi en undersøkelse.

80% av de spurte bruker alkohol. 4 av 5 drikker vanligvis 1-2 enheter når de nyter alkohol. En enhet er en liten flaske øl 3,3 dl.; ett glass vin 1,25 dl eller 4 cl sprit.

Har du lyst til å teste deg og dine vaner? Du kan søke opp «Audit C» på nett og ta sjekken. Du får tilbakemelding som gjelder for voksne, ingen aldersjustering.

## **Eldre tåler alkohol dårligere**

USA og Italia har egne anbefalinger for eldre, fordi eldre tåler alkohol dårligere enn yngre. De anbefaler maksimalt én enhet alkohol per dag. Norge følger WHO's anbefalinger når det gjelder alkoholmengde som kan gi helseskader, og disse er ikke justert i forhold til alder.

Hvis målet er det gode liv, så er det viktig å ha et reflektert forhold til alkohol. Redusert balanse og økt medisinbruk er to hovedutfordringer sett i sammenheng med alkoholinntak. Halvparten av de 10.000 som får hoftebrudd hvert år i Norge kommer seg ikke tilbake til tidligere funksjonsnivå. Fall kan ha ulike årsaker. Alkoholinntak er én årsak, en de fleste selv kan kontrollere.

## **Diskusjon i foreningen?**

Ønsker pensjonistforeningen din å ha en refleksjon og samtale om temaet? Infosenteret kommer gjerne på besøk med vårt foredrag om 80-åringenes alkoholbruk i Trondheim. Vi tar innledningen, så er det opp til gruppen å ta diskusjonen videre.

## **Infosenteret for seniorer**

Åpent mandag til fredag  
fra kl. 12.00-14.00.

Her kan du henvende deg om du har spørsmål knyttet til hverdagsliv og helse.

Ønsker du samtale utenom åpningstid, eller har andre spørsmål, er du velkommen til å kontakte oss på telefon: **72 54 67 91**.

Besøk oss gjerne! Bytorget, 1. etasje, Erling Skakkes gate 14  
(på hjørnet mot Munkegata)



# Voi voi-festival

**«Trygghet i symfoni» ble i vinter erstattet av Trøndelags første seniorfestival. Fullt hus og stor stemning viser at programmet slo an**

Tekst: Anne Guri Solem

Foto: Ronny Danielsen

Arrangementet var utvidet til en hel-dags festival med foredrag, stands, kulturelle innslag, sosialt samvær og gastronomisk påfyll. Kvelden ble avsluttet med festkonsert med Symfoniorkesteret og Halvdan Sivertsen.

Festivalen ble arrangert i januar, og hadde mange interessante innledere. Astrid Nøklebye Heiberg jobbet som Statssekretær til hun var 80 år og er



*Astrid Nøklebye Heiberg både begeistret, og ble begeistret.*

den eldste fast møtende på Stortinget. Hun imponerte forsamlingen med sitt engasjerte og innholdsrike innlegg hvor hun minnet om at det aldri før har vært så mange som blir så gamle som vi blir nå. For hver generasjon blir befolkningen omkring 5 år eldre; generasjonene kan dermed regne med å bli fem år eldre enn sine foreldre og ti år eldre enn sine besteforeldre.

Nøklebye Heiberg minnet om at da alderstrygd fra fylte 70 år ble innført, da var gjennomsnittlig levealder 72 år. Alderspensjonen skulle gjøre det mulig å slappe av de siste årene av livet. Arbeid ble sett på som skadelig, og hvile var en luksus. — Vi er for-



*En festforestilling i Olavshallen med Trondheim Symfoniorkester og Halvdan Sivertsen avsluttet festivalen.*

skjellige, for noen er det å fortsette å arbeide helsefremmende, og det å hvile skadelig, understreket hun. Selv blomstrer hun med å bryne seg i et likeverdig arbeidsforhold med personer som er snaut halvparten av hennes alder.

Festivalen hadde en god blanding av foredrag med både alvor og skjemt innenfor hovedtemaet «Livskunst». Gode kunstneriske innslag og pauser med mulighet til å slå av an prat, gjorde dagen variert og spennende. Ja. Litt tøy og bøy ble det faktisk også mot slutten!

— Dette var fenomenalt – superfint, oppsummerer Margot Kristiansen og Ingebjørg Fåbjørg da første del av dagen var unnagjort.



*De hadde bare kjøpt billetter til første del av dagen, men kommer gjerne igjen neste år.*

Ragne, Kjellrun og Inger angret seg for at de bare kjøpte billetter til første halvdel av dagen, og hadde gjerne fortsatt om det hadde vært flere billetter å oppdrive. — Vi håper det blir festival neste år også, understreket de.

Prosjektleder for festivalen Nina Steen, kommunikasjonsjef i Symfoniorkesteret er overveldet av responsen. — Oppslutningen var helt formidabel, så nå satser vi alt på å arrangere ny festival i januar neste år også, lover hun.



*Birger Myrstad ble tildelt årets Trygghetspris for sitt arbeid med Trygghet i symfoni. Her sammen med prosjektleder for festivalen, Nina Steen.*



# Styrke, spenst og balanse

## **Så spreke at forskerne ønsker å følge med.**

Tekst og foto: Anne Guri Solem

Hver onsdag og fredag samles de, i den ærverdige og vernede turnhallen i Prinsens gate, medlemmene i Trondhjem Turnforenings Veteranklubb. Etter treninga er det sosial samling med felles lunsj. Cateringgruppen kommer tidlig for å smøre mat, andre legger ut matter og forbereder hallen. Atter andre blir igjen etter måltidet for å rydde.

Gamle diplomer og utmerkelser sammen med bilder av Turnforeningens ledere dekker veggene. I et

hjørne står pianoet som ble brukt før det var mulig å ha med ferdig innspilt musikk. Turnhallen ble bygd i 1862 og er den eneste gamle som fortsatt er i drift. Det knirker i trapper, dører og vegger, men stemningen er upåklagelig.

### **Turnere og mosjonister**

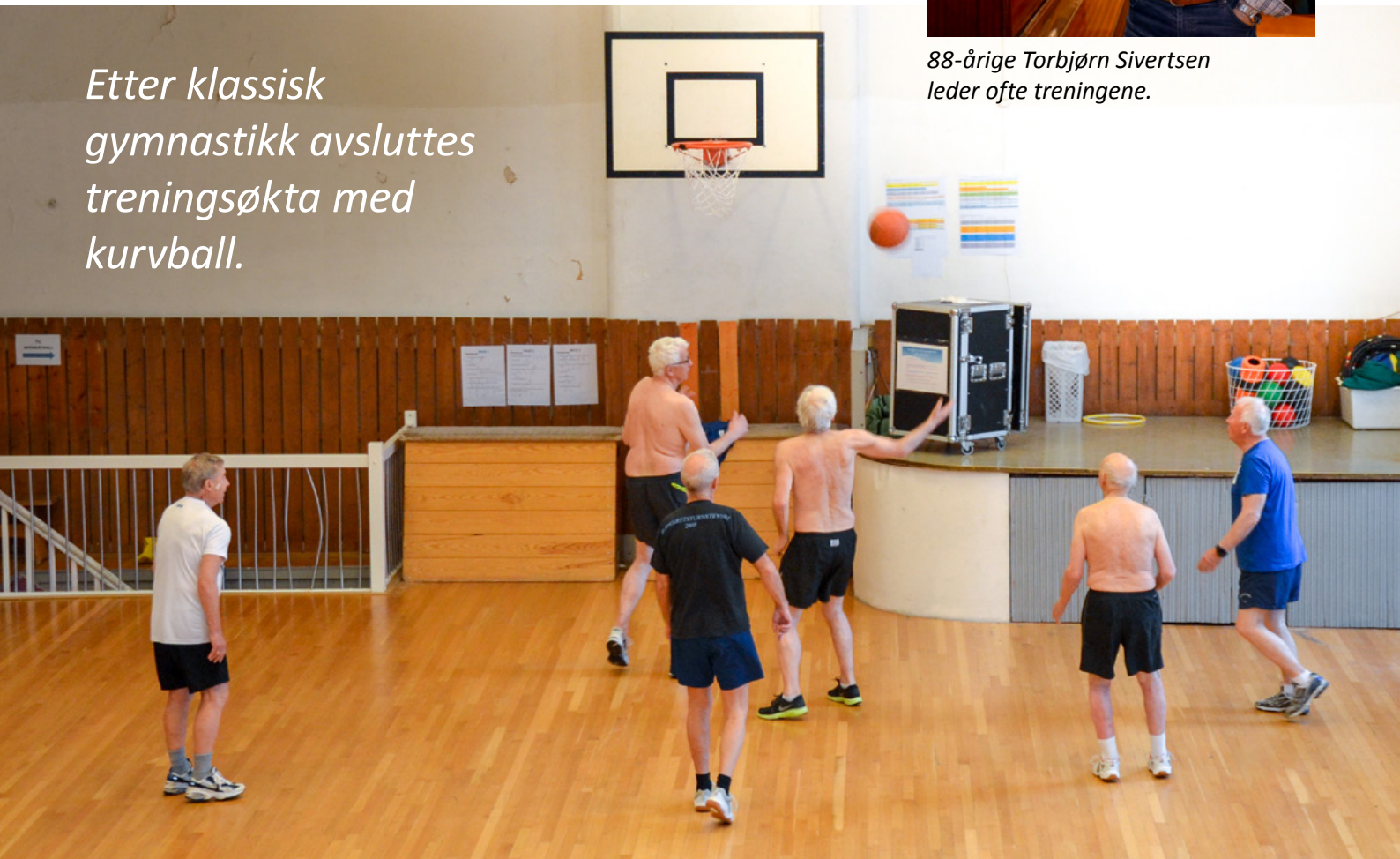
Veteranklubben ble etablert i 1958, men var lenge forbehold tidligere aktive turnere som hadde oppnådd visse nivåer. Mulige medlemmer ble etter hvert svært få, og det var på et tidspunkt bare åtte medlemmer i klubben. — Da åpnet vi for at deltakere på våre mosjonspartier kunne melde seg inn og kapasiteten ble straks fylt opp, forklarer Torbjørn Sivertsen. Han har ledet veteranklub-

ben lenge, men har etter hvert fått bistand av Nils Krogstad som leder treningen denne dagen. — Jeg er 88 år nå og holder nok på som instruktør til jeg er 90, smiler han.



*88-årige Torbjørn Sivertsen leder ofte treningene.*

*Etter klassisk gymnastikk avsluttes treningsøkta med kurvball.*





*Styrke, spenst og balanse er viktig å trene.*

Medlemmene er fra 55 år og opp til eldstemann, Knut Mona, på 94 år. Fordi det sosiale blir sett på som like viktig som treningen er det satt tak på hvor mange medlemmer klubben kan ha. For tiden er det inntaksstopp og venteliste.

### Grunnstein i all trening

Gymnastikk som de holder på med her, er grunnsteinen i all trening. Her trenes styrke, spenst og balanse som er svært viktig for å holde kroppen i form. — Med grunnleggende gymnastikk absorberer kroppen annen trening bedre, slik at utøverne tåler større treningsmengder, forklarer Torbjørn og viser til amerikansk forskning.

Apropos forskning- det er stor interesse for disse speke karene. Da ett av medlemmene fikk slag og restituerte seg usedvanlig raskt, kom slagenheten fra St. Olav på besøk for å filme hvordan han trente seg opp. En masterstudent fra Dragvoll har også vist interesse for gjengen, som gjerne stiller opp.

— Her fokuserer vi på det vi greier å få til, for i vår alder har alle noen plager. Men, vi lar ikke det stoppe oss. Hver og en tar ansvar for hvor mye de presser seg. Det viktigste er å holde seg i gang! Etter gymnastik-



*Birger Marsteen setter ballen i kurven.*

ken avslutter seks av karene med en kurvballkamp, for å få opp pulsen.

Siste fredag i måneden blir bursdager markert. For dem som har rund-dag fyrer gutta av en «turn-rakett»- som er en samlet klapping og salutt fra alle rundt bordet. «Kameratskap som dette skulle vi betalt for!» utbryter en av karene. Ingen tvil om at denne gruppa både legger år til livet, og liv til årene!



*Felles måltid er like viktig som trening. Her fyrer karene av en "turnrakett" til ære for en med bursdag.*

# Demensvennlig by

**Trondheim ønsker å være en demensvennlig by. Ett av tiltakene er brukerskole for personer som ganske nylig har fått diagnosen demens.**

Tekst og foto: Anne Guri Solem

«Brukerskolen» samles hver mandag på Rådhuset. I løpet tolv uker går deltakerne i Brukerskolen gjennom ulike tema. Hensikten er at de bedre skal være i stand til å takle hverdagen. Kurset er delt opp i ulike tema, og den dagen 70+ er innom har de snakket om legebekø. — Ett av problemene personer med demens har er jo at de glemmer, så i dag har vi snakket om hva vi kan gjøre for at legebekø skal bli bra, som å be om å få informasjon skriftlig, sier Solveig Danielsen. Sammen med Elin Hertzberg leder hun gruppen, noe de gjør som frivillige i SESAM som er arrangerer sammen med Ressurssenteret for demens.

— Jeg kommer hjem herfra som en mye hyggeligere utgave av meg selv! En av deltakerne forteller entusiastisk om hvor god hjelp det er i denne gruppen. — Jeg kommer også hjem til en blidere dame – selv om jeg bor alene! Kommentaren fra en av de andre kommer raskt, og hele gruppen ler. De kjenner seg alle igjen og bekrefter at Brukerskolen er ett av høydepunktene i uka.

— Det beste er nok at min situasjon alminneliggjøres her. Jeg er ikke alene om problemene, og det er fremdeles mye jeg kan gjøre, understreker en av deltakerne. Her beholder vi verdigheten og vi hjelper hverandre. — Ja, dere har blitt flinke til å bekrefte hverandre og ta hverandre på alvor, kommenterer Danielsen.

Gjennom kurset blir de oppmuntret til å be om hjelp hvis de støter på problemer, og å være åpne om problemer med hukommelse og orienteringsevne. — Hvis du plutselig ikke husker hvilken bussrute du skal ta, så kan du spørre: Unnskyld, jeg har blitt så glemsk. Vet du hvilken buss som går til Lade? Med en kort forklaring først forstår den man spør litt mer og kan bedre hjelpe.

— Det er mange ting personer med demens ikke lenger klarer å gjøre, men det er viktig at de ikke slutter å gjøre ting for tidlig. Vi prøver å ta vare på det de har holdt på med før. Det å komme hit en gang i uka gir både mestringsfølelse og glede, sier Hertzberg.

Det sosiale nettverket krymper naturlig med alderen, men i enda større grad for de som rammes av demens. I denne gruppen er de alle på like fot, og det er ikke flaut å glemme eller spørre opp igjen. Denne gjengen øn-



*Solveig Danilesen var en av kurslederne.*

sker å fortsette å møtes når de tolv ukene er over.

— Til vanlig føler jeg meg ensom, innvendig, selv om jeg er sammen med andre. Her føler jeg det ikke sånn, forklarer en av damene. — Når vi kommer herfra har vi noe å fortelle, kommentere en av karene.

— I stedet for trøst får vi her hjelp, sier en annen.

Det trenger vel knapt understrekes: Samtlige anbefaler andre å melde seg på Brukerskole!



*Hver deltaker har en bok som tar for seg temaene fra skolen. Den tar de med seg hjem, og flere kommenterer at de ofte tar den fram hjemme. Her står det både tips og forklaringer, som de gjerne repeterer.*



# Vennlig service

## **En demensvennlig by har demensvennlige bedrifter. TrønderTaxi og Securitas går foran som gode eksempler**

Tekst og foto: Anne Guri Solem

Etter å ha jobbet med tilrettelegging en periode er både TrønderTaxi og Securitas opptatt av å definere vennlighet bredt. Stadig flere blir eldre og det kan være glidende overganger fra vanlig glemsomhet til demens. I sine serviceyrker ønsker de uansett å tilpasse seg kundene.

— Et demensvennlig samfunn er jo i bunn og grunn et menneskevennlig samfunn. I arbeidet med å bli bedre til å tilrettelegge har vi fått mer forståelse for det å være forskjellig, sier Jostein Jakobsen i Securitas.

— Dette handler mye om å være oppmerksom. De sjåførene som er med på pilotsatsingen vår har serviceinnstilling i blodet fra før. Det har likevel vært både en del vekkerer og mange bekreftelser gjennom

opplæringen, sier Bjarne Aas Farbu, salgs- og markedssjef i Trønder Taxi. Underlig eller uvant atferd kan skyldes sykdom, og med det i mente reagerer vi nok annerledes enn vi ellers ville gjort, forklarer han.

— Gjennom opplæringen har kompetansen fra kommunen og Nasjonalforeningen for Folkehelse gitt erfarne vekterne bekreftelser på at de ofte har tenkt og gjort riktig. Eksempelene de har delt har gitt yngre kolleger mange fine knagger å henge kunnskapen på, slik at de lettere kjenner igjen lignende situasjoner, sier Jakobsen. Securitas-ansatte er trent i å «lese» folk, og ser raskt om noen opprører seg annerledes. Nå har de lært mer om hvordan de kan spørre for å kunne hjelpe.

I TrønderTaxi bruker de begrepet Livsglede-sjåfører. I første omgang omfatter ordningen noen av sjåførene som kjører fast til og fra eldreinstitusjonene. Målet er å gjøre hverdagene og aktivitetene bedre for kundene. Noen ganger innebærer ekstra service mer tid, men ofte

handler det om hvordan sjåførene kommuniserer med kundene mens de er i bilen. — Vi trenger ikke vite noens diagnose, men det kan være greit å vite om noen har lett for å rote seg bort eller at de er glemsomme. De som har orienteringsvansker kan vi hente ved døra og følge helt fram. Er kunden glemsom kan vi prate med om hvor kunden skal, slik at de husker det når de kommer fram, sier Farbu. TrønderTaxi planlegger å utvide ordningen videre slik at også private kan bestille en Livsglede-sjåfører.

— Trondheim Kommune skal ha skryt for å være tidlig ute. Vi jobber nå internt for å spre kunnskapen til flere deler av landet, sier Jakobsen.

Både Farbu og Jakobsen synes det er rart at ikke flere i servicesektoren har satt seg bedre inn i hva de kan gjøre for eldre. Apotek, kaféer, butikker, buss-selskap, ja alle i servicenæringen burde gripe sjansen. Merethe Klomsten i kommunen lover at de kan stille med kurs for interesserte.

*Bjarne Aas Farbu - TrønderTaxi, Merete Klomsten - Trondheim Kommune og Jostein Jakobsen - Securitas oppfordrer flere til å lære mer om hvordan de kan yte god service til personer med demens.*



# Alltid nysgjerrig

## **Livet får en ekstra mening ved å engasjere seg, har Bodil Skjånes Dugstad erfart.**

Tekst: Ruth Våpenstad  
Foto: Ronny Danielsen

Når vi leser Bodil Skjånes Dugstads CV, kan vi rent miste pusten! Utdanning som lærer, logoped, musikk lærer, lektor i pedagogikk, og med lang praksis i grunnskole og høyskole, lærer, skoleinspektør og skoledirektør. Politiske og faglige verv og oppdrag lokalt, nasjonalt og internasjonalt innen kjerneinteressene barnekultur og musikk har resultert i æresmedlemskap og hederspriser fra Trondheim symfoniorkester og Norsk musikkskoleråd. Hun ble velfortjent ridder av St. Olavs orden av 1. klasse i 1993.

### **Lade**

Det er vår på Lade, der vi sitter ved store vinduer i det samme huset hun har bodd i siden 1959. Hun synes det er deilig å være i kjente omgivelser. Når hun går i Lade kirke (eller Nidarosdomen) søndag formiddag, eller rusler opp bakken til kafeen på Ringve museum, er det alltid kjente å slå av en prat med. 91 år gammel klarer hun seg selv, men har en vaskehjelp hver 14. dag. Handling skjer ved å spasere til Obs, og ta drosje med varene hjem. Hun har fortsatt gyldig førerkort, men lar bilen stå når det er vinter, glatt og mørkt. Nylig har hun skaffet seg husalarm, med armbandsknapp, om noe skulle skje.

På en sirlig pent lagt duk serverer hun sitronkake som hun understreker er kjøpt. Det er slutt med å bake, sy, strikke og spille piano. Finmotorikken i fingrene er det første som forsvin-

ner, konstaterer hun tørt. Men hun er ikke redd for å si ifra, heldigvis: -Hørselen er utmerket, du trenger ikke rope til meg!

På pianoet står ungpiksbildet med fire jenter der en med krøller og studenterlue igjenkjennes. Krøllene er de samme i dag selv om håret nå er grått. I ørene og rundt halsen er det kommet perledobber og perlekjede.

— Det var spesielt å være russ i 1945, fredsåret. Vi på engelsklinja ble invitert på dans til britiske flygere på Værnes og på britiske krigsskip på havna. Vi venninnene fikk en pangstart på engelsken! minnes Bodil.

Bodil Skjånes Dugstad snakker pen trondhjemsdialekt, med jeg, ikke æ. Hennes stemme er en av flere i filmen «Trondheimsreisen».

### **Dyrborgskogen**

For hennes foreldre var det selvsagt at Bodil skulle ha utdanning. Hennes mor hadde selv jobbet som stenograf på et advokatkontor og forsørget faren, slik at han fikk ta lektorutdanning. Far sang og var organist, i tillegg til at han ble travel ordfører og fylkesmann. Mor var pianistinne, men ble syk med multippel sklerose, og satt i rullestol fra Bodil ble født.

— I barndomsminnene jeg skriver for meg selv har jeg en overskrift: «Det er synd på henne.» Jeg mislikte så sterkt såkalt «snille damer»! De hvisket bak min rygg: «Ja, jeg ser hun har kjolen bak frem i dag, stakkars. Moren er syk og faren mye borte....».

Moren min var snill, og klaget aldri over sin sykdom. Storebroren min fulgte meg hit og dit. Når hushjelpen hadde fri måtte jeg lære å ta ansvar og lage mat. Det ble stas når jeg

kunne ta trikken selv å sitte og lese avisa på trikken! Jeg savner trikken, der man kunne snakke med andre. Nå sitter alle med nesa i mobilen. Og Erichsen savner jeg! Der kunne man gå alene med en avis og sette seg.

Å skrive på PC kvikker meg opp, jeg tror det er godt for hjernen. Det hender jeg blir rørt når jeg tenker tilbake. Det var utrolig fint å vokse opp i Dyrborgveien, i huset mine foreldre bygde. I Dyrborgskogen lekte vi indianer og hvit, og politi og tyv. I hagen lekte vi gjemsel og hadde konkurranser og danse-moro med sveiegrammofon og Jens Book-Jensen. Det var alltid fullt av unger!

Under krigen ble det mye poteter og sild. Far var borte på internering, først på Falstad. Men folk var snille og kom med mat, erindrer Bodil. Dette samholdet sitter i.

Hun minnes også den første lange skituren med far i Bymarka. Hun husker hvordan hun datt, husker mat og kaffebål.

## **Hemmeligheten bak å ha holdt seg sprek er trolig alle skiturene i Bymarka.**

Senere ble det fjellturer i Sylane, Trollheimen og Meldal med venninnegjengen som står avbildet på pianoet. Ski om vinteren, til fots om sommeren. Herlig!

*-Har du hatt et livsmotto?*

-Nei. Men oppveksten var preget av både kristendom og arbeiderbevegelsens politikk. Hvis far ikke kunne ta oss med på ski, tok han oss med i



*Å skrive på PC kvikker meg opp, jeg tror det er godt for hjernen.*

kirken, der han kunne salmene uten at og sang understemmen med høy røst. Og så lærte vi jo tidlig å være selvstendig, ta oppgaver i huset, handle, stelle hagen og være til hjelp.

### **Bratteli**

I sofaen ligger Roy Jacobsens biografi om Trygve Bratteli, og en bok som Randi Bratteli har skrevet. Bodil var statssekretær i Brattelis andre regjeringsperiode. En krevende oppgave i et stort departement som den gang omfattet hele skoleverket pluss kultur.



*Bodil Skjånes Dugstad var statssekretær i Brattelis andre regjeringsperiode. Her med Roy Jacobsens biografi om Bratteli.*

-En gang gjorde jeg en tabbe med å skrive under på et rundskriv som ikke var klarert. Det handlet om funksjonshemmede barns undervisning. Det ble underskriftslistor fra foreldre og lærere, og mistillitsforslag til «min» statsråd, Bjartmar Gjerde. Da kom Bratteli forbi meg i korridoren. Han spurte: Hva er det du er så trist for? Jeg svarte at det var fælt med alle underskriftene. Da smilte Bratteli: Det er barnemat for Bjartmar! Dette var ikke mange underskriftene. -Nei, da skulle du sett alle underskriftene da Stortinget vedtok gratis prevensjon til gutta i Tysklandsbrigaden! Seks billass med underskrifter ligger nok i Stortingskjelleren den dag i dag! Trygve Bratteli så alvorlig ut, men var både omsorgsfull og humoristisk!

-Jeg hadde en interessant tid, men kommer ikke vekk fra at mye gikk på bekostning av de der hjemme. Nils med store oppgaver som leder av byens spesialskole for handicappede, og tre skolebarn å passe. Jeg er redd familien tok en stor bør, sier Bodil.

Kvinnekuppet i Trondheim var det stort å oppleve. Den gangen var alle enige om målet med politikken, mens uenigheten var om virkemidlene. Hun erfarte man var gode venner på tvers av partiene, og synes mye har forandret seg i den politiske kulturen.

### **Søt musikk**

*-Har du vært enke lenge?*

-Ja, det føles forferdelig lenge, ufattelig lenge. Nils døde av kreft samtidig som Berlinmuren falt. Nå begynner jeg å grine. Han var en fantastisk ektefelle, venn, kjæreste, faglig medarbeider og omsorgsperson! Vi sang i kor sammen. Vi møttes under lo-goped-studiet. Det var jeg som fridde. Han, vossingen, svarte: «Meiner du det?». Ja, svarte jeg, forteller Bodil.

Huset har minner overalt. På veggen ved pianoet henger blokkfløyter i ulike størrelser. De er et minne om at hele familien med tre døtre deltok i blokkfløytekonserter sammen med koret i Vår Frue kirke. Alle tre døtre arbeider med musikk i dag, det synes hun er morsomt å tenke på.

Bodil går og henter en bok: Den heter «Victoria, med vilje og kjærlighet», og er et stykke europeisk kulturhistorie om Victoria Bachke, skrevet av datteren Jorunn. Bodil far ble gift med Victoria Bachke på sine eldre dager, og Bachke bar Jorunn til døpen.

### **Ta initiativ**

-Venner dør når man blir gammel, så hvis man ikke gjør noe selv, tar initiativ, blir vi fort ensom, sier hun. På veggen bak sofaen henger fargerike malerier, tett i tett. Et av dem er av teatermaler Anders Krigsvoll. Det heter «En liten gutt i sydvest», og var en gave da hun arbeidet med læreplan for seksåringene. En annen vegg hjemme er viet ikoner. Tekstene til Frans av Assis bønn og Solsangen er innrammet der.

-Straks jeg ble pensjonist sto oppgavene i kø, forteller Bodil. Hun ble med å starte Lade seniorlag. Er med i tre ulike historielag: Strinda-, Trondhjems- og Arbeiderbevegelsens historielag. I Prinsensgate hos Frelsesarmeen deltar hun på mandagstreff, og i Prinsensgate 10 deltar hun på seniormøter i Y'ens klubb. På torsdager spiser hun middag på kinarestaurant med en niese, før de går på konsert med Symfoniorkestret. Hver fredag er det Dansekompaniet 55+ på Tempe, der damer selvfølgelig drikker kaffe og skravler etter dansen. For som Bodil Skjånes Dugstad sier: - Det er jo så mye morsomt å være med på!

# Datahjelp!

## **Seniornett Norge har foreninger over hele landet, også her i Trondheim. De arrangerer kurs, men gir også individuell hjelp**

Tekst og foto: Anne Guri Solem

For å leve aktive og selvstendige liv må man i økende grad beherske digitale verktøy, og det er nettopp her Seniornett kommer inn med sitt bidrag.

— Vi vil at flest mulig av eldre som kan være i stand til det, skal bli en del av den digitale verden, forteller Jann Langseth. Han og Tomas Munkvoll bruker denne dagen fire timer på «åpen dag» for seniorer. Hit kan hvem som helst ta med seg sitt eget utstyr og få hjelp til akkurat det de trenger hjelp til.

— Jeg var på et kurs tidligere, men der var nok alle andre langt foran meg, så da jeg gikk var jeg ikke mye klokere enn da jeg kom. Jeg må jo etter hvert komme meg på nett, og

her får jeg hjelp akkurat til det jeg står fast på, forklarer Solveig Svensli. Hun bruker allerede nettbanken og opplever at stadig mer skjer i den digitale verden. — Jeg er litt på Facebook, og synes det er artig å følge kjente, for eksempel tantebarn fra den andre siden av landet, sier hun. Tomas hjelper henne å finne kjente, sortere ut innlegg hun ikke vil se. — Jeg kommer nok igjen, for jeg har ennå mye å lære, smiler hun.

Langseth forklarer at det er enklere å fungere i hverdagen når man behersker de grunnleggende tingene, som å ha en fungerende epost, å kunne surfe på nett, håndtere nettbank – og annen betaling på nett. I tillegg er Facebook blitt viktig for å invitere til arrangementer og aktiviteter, at det etterspørres også mye.

— Mange lurer på om de blir lurt eller om de kommer til å ødelegge maskina si når de holder på alene. I tillegg til de praktiske ferdighetene, gir vi en trygghet slik at de som kommer hit tør å prøve seg, forklarer Langseth.



Ingeborg Fjetland er innom for å få hjelp til å søke visum på nett. — Dette haster litt, og er jo så spesielt at det nok ikke dekkes av et kurs. Jeg hadde lest om tilbudet tidligere, og fant ut at dette var midt i blinken for meg, sier hun.

Både kurs og individuell hjelp arrangeres i Hornemansgården på Torvet. Her er det kort vei for alle som kommer med buss, og det går an å kjøpe kaffe i første etasje, om man trenger en pause.

— Vi holder også kurs og gir individuell hjelp i noen av bydelsbibliotekene også, forteller Langseth.

I løpet av et semester arrangerer Senior-nett også temamøter, hvor de går grundigere inn i ett tema, som «få orden på eposten», «hva betyr Windows 10» og «slik redigerer du bilder».

Kursene har påmelding, men på de åpne dagene er det bare å møte opp.

— Folk trenger hjelp til svært forskjellige ting. Noen er helt nybegynnere, andre har noe mer erfaring. Mange har fått instruksjoner tidligere, men stoler ikke på at de greier det på egen hånd. Hit er alle hjertelig velkomne, smiler Langseth.

*Jann Langseth hjalp Ingeborg Fjetland på åpen dag.*



# Takk, bare bra! eller kanskje ikke....

***Kjenner du det lille stikket når du svarer på spørsmål om hvordan du har det? Det som forteller deg at du egentlig ikke har det så bra?***

Tekst og foto: Anne Guri Solem

Steinar Nervik brukte standardsvaret «takk, bare bra» så ofte at da kona hans så omtale av kurset med dette navnet, kommenterte hun straks; dette er noe for deg!

Kurset er for personer over 60 år og som ikke har det så bra. Det er ikke bare den fysiske helsen som får utfordringer ettersom vi blir eldre. Også den mentale eller psykiske helsen får utfordringer. Mange opplever ulike former for tap, som tap av kontakt med yrke og arbeidsplass, tap av venner, familie eller fysisk helse. — Det er like naturlig at vår mentale form svinger på samme måte som den fysiske formen, men det er ikke like enkelt å snakke om. Kranglete knær og hofter er lettere å kommentere, men en begynnende depresjon

kan være like hemmende, sier Bodil Klungerbo, leder av Infosenteret for seniorer.

— Kurset lærte meg flere ting, blant annet har jeg lært meg å stoppe de negative tankene når de har fått kvernet lenge nok. «Nå holder det, ett minutt til, så finner du på noe annet», sier jeg til meg selv. Så reiser jeg meg opp og går en tur, for eksempel. Den følelsen av at jeg selv kan stanse «kverna» er en seier i seg selv, forteller Steinar Nervik.



*Steinar Nervik er fornøyd deltaker på "Takk, bare bra"-kurset. Her sammen med kursinstrutørene Bodil Klungerbo og Ingvild Ødegård*

Etter å ha jobbet som spesialpedagog i en årrekke, fikk han store synsproblemer. — Plutselig var det jeg som strevde med å lese. Jeg som hadde jobbet med dyslektikere leste nå dårligere enn mange sju-åringer, sier han. Han hadde trivdes i jobben og hadde ikke en rekke hobbyer å ta fatt i da han ble pensjonist.

Det er nok en myte at alle pensjonister er så travle, det er mange som synes dagene blir lange og står i fare for å utvikle en depresjon. — Dette kurset er ikke for dem som trenger terapi, men er til god hjelp for alle som kjenner at den psykiske styrken ikke er på plass, sier Ingvild Ødegård, som sammen med Klungerbo er kursinstruktør.

På kurset kan du lære hva du kan gjøre for å ha det bedre. Deltakerne blir bedre kjent med hvordan automatiske negative tankemønstre utvikler seg – og hvordan de kan stanses. De får også tips til hvordan nettverk kan bygges og styrkes.

— Jeg satte pris på den samtalen jeg hadde her på Infosenteret før kurset. Det gjorde meg trygg på at kurset passet for meg. Det var heller ikke noe press om å dele tanker og refleksjoner. Jeg trenger tid på sånt, men samtalene med de andre ble viktig etter hvert – ikke minst i pausene; da delte vi mange erfaringer, sier Nervik.

Andre deltakere trekker fram pustevøvelser som gjør det lettere å sovne - og sovne igjen om de våkner om natta, som sitt beste utbytte. Gjen-

nom kurset blir deltakerne også mer oppmerksomme på alt de faktisk kan og behersker, og sine positive egenskaper. En akseptering av situasjonen slik den er nå, og deretter en plan for hva som kan endres, hører også med. — En dame som følte seg akterutseilt teknologisk bestemte seg for å gjøre noe med det, og kjøpte en lpad. Hjelp til å få tatt den i bruk var det noen fra kurset som kunne bidra med.

«Takk, bare bra»-kurset går over 10 uker, og holdes i Hornemansgården. — Et ideelt sted for et slikt kurs, for det blir også en introduksjon til huset. Både jeg og kona har vært der flere ganger siden. Jeg kan absolutt anbefale kurset, smiler Steinar Nervik.

# Sosiale møteplasser

**Hjemmeboende eldre skal tilbys sosiale møteplasser som fremmer aktivitet og deltakelse.**

Kommunen startet i januar prosjektet «Sosiale møteplasser for eldre hjemmeboende». Bydelene Saupstad-Kolstad og Brundalen-Charlottenlund er med i det toårige prosjektet. På Saupstad-Kolstad eksiterer mange tilbud, så der foregår fremdeles kartleggingen.

På Brundalen-Charlottenlund starter to nye møteplasser:

Onsdag 5. september kl. 15.30-18.00  
Brundalen helse og velferdssenter

Fredag 7. september kl. 17.00-19.00  
Charlottenlundhallen

— Det blir lett servering og fin underholdning, lover prosjektleder Hildegun Sletvold, som ønsker alle interesserte velkommen.

Nærmere program vil settes opp som plakater i butikkene i nrområdet, samt sendes direkte til innbyggerne i området.

# BABA –internasjonalt kulturtilbud for seniorer

**Gjennom BABA møtes folk fra ulike kulturer gjennom sang, dans, musikk og fortellinger. Gruppen møtes ukentlig, og under Olavsfestdagene fremfører de sin første forestilling.**

Tekst: Anne Guri Solem.

Foto: Anne Guri Solem, Carl- Erik Erikson

Mange har mye de ønsker å dele med andre, andre ønsker en tilhørighet og noe å fylle dagene med ut over tradisjonell norskopplæring og jobb. Alle over 55 år kan være med i BABA. Her er det få muntlige instruksjoner, så det er ikke nødvendig å beherske norsk. — Hit kommer folk med vanlig ulik språkbakgrunn uten problemer. Sang og dans er internasjonale språk som alle kan være med

på, forteller prosjektleder Majken Wærdahl.

Og det merkes; etter hvert som deltakerne kommer, hilses de velkommen med glade smil og hilsener og det ordnes med stoler slik at alle får plass.

Stemmeoppvarmingen blir dessuten en språklig øvelse i å skille mellom lyder som kan ligne på hverandre, som i og y, p og b, o og u. Sangene som synges kommer fra ulike land og synges på ulike språk. Her er det herming og øving som skal til for å lære. Ofte er det en forsanger – og de andre svarer og kommer inn i refrengene. Dette er måten besteforeldre alltid har lært bort sanger til sine barnebarn.

I BABA-prosjektet brukes «baba» som et uttrykk for besteforeldregenerasjonen. — BABA er et kunst-



*Samer Zarka både spiller og synger.*

nerisk, men også et sosialt prosjekt som kan hjelpe mange ut av ensomhet, bygge nye nettverk og bidra til integrering, sier Wærdahl. De som er med trenger ikke å ha sunget og spilt før, noen har gjort det, mens andre ikke, forklarer hun videre.

Det skal øves på en ringdans, hvor det også inngår pardans. Det manglet én for å få antallet til å gå opp, så da ble journalisten også inkludert.



*Boneza T. Rumregeri, fra Klæbu og Kongo, sammen med prosjektleder for BABA Majken Wærdahl.*







*Deltakere fra mange land har blitt godt kjent med hverandre.*

Samer Zarka er en av dem som trakterer et instrument som han bruker til å akkompagnere en sang fra hans hjemland Syria.

— Jeg kommer hit fordi det er morsomt. Alle er så snille og åpne, og jeg får lære om norsk kultur – men også om mange andre kulturer. Vi har allerede blitt gode venner, og vi går herfra med et smil, sier han.

Boneza T. Rumregeri kommer fra Klæbu – og Kongo. Selv om han er språkmektig og behersker både swahili, fransk og engelsk, ønsker han å praktisere norsk. Han ønsker dessuten å vise glede og kjærlighet til andre, og han leder gjerne an i en gammel sang han selv lærte som liten. Sangen uttrykker takknemlighet for at det er født et barn. Da passer det bra at gruppen suppleres med barn som skal være med i noen av numrene.

*Under Olavsfestdagene, nærmere bestemt 2. august, skal BABA holde tre korte forestillinger i selveste Nidarosdomen. — Den siste, klokken 14.00 vil være åpen for alle, så da er det bare å komme, inviterer Wærdahl.*

### *Fakta:*

**BABA** – er en av de første stavelsene babyer kan uttale, sammen med lyder som mama, papa og dada. Ordet finnes derfor i mange språk som et uttrykk for ulike familiemedlemmer og nære; bestefar, bestemor, far, jordmor, mann, dame. Mange barn sier baba som første forsøk på å uttale andre ord som begynner på b. Det brukes noen steder som betegnelse på en hellig mann – og på mange språk er baba en sitronkake!



*Stemmeoppvarming er en fin anledning til å øve på de ulike lydene språket vårt er satt sammen av.*

# Ny frivilligsentral på Nardo

## **Nystartede Nardo og omegn Frivilligsentral har base på Nardosenteret.**

Tekst og foto: Anne Guri Solem

Eieren av sentralen er Tordenskiold senter, en ideell stiftelse som også eier Byåsen Frivilligsentral. Sentralen dekker bydelene Nardo, Tempe og Bratsberg. Frivilligsentralene drives ikke likt fordi tilbudene utvikles lokalt ut i fra hva de frivillige kan bidra med, og behovet i nrområdet rundt sentralen.

Daglig leder Trond Østvold forteller om mange planer. — Frivilligsentralene har som mål å skape lokale møteplasser og stimulere til frivillig innsats hos både enkeltpersoner og lag og foreninger.

— Målet er å føre folk sammen og legge til rette for at de skal hjelpe hverandre. Det kan være konkrete

problemer og oppgaver, men kan like godt være en god samtale og samvær med andre mennesker. Frivilligheten drives av lyst og en frivillig skal aldri gjennomføre oppgaver som erstatning for kommunale arbeidere eller oppgaver man naturlig betaler for som håndverkertjenester, sier Østvold.

### **Alle kan bidra**

Marit Helen Erland er daglig leder av Byåsen Frivilligsentral og forteller at mange av dem som engasjerer seg er med både som giver og mottaker. — Den som en dag hjelp til å håndtere nettbrett eller smarttelefon, kan uka etter bidra med kakebaking eller å sette opp en hylle for noen. Det er ikke bare gjennom fysisk arbeid du kan bidra, det å møte opp å være en samtalepartner kan være like viktig i mange sammenhenger, sier hun.

— Noen aktiviteter springer ut av en interesse eller ferdighet som de frivillige ønsker å bruke, eller at det

kommer flere henvendelser som ligner hverandre. Idéen til «Senior + hund = sunn» kom fra en gruppe studenter som hadde i oppgave å utvikle en samfunnsnyttig tjeneste. De ville kombinere fysisk aktivitet, kontakt med dyr og sosialt samvær. Noen har en hund som trenger tur eller selskap, andre trenger en dytt for å komme i aktivitet. Vi jobber nå med å organisere dette tilbudet, forklarer Østvold videre.

### **Kom med idéer**

Han nevner også idéer som kulturkvelder, med innslag fra pensjonistforeninger og andre, matkvelder med inspirerende oppskrifter og fremgangsmåter for dem som middag til én person. En mulig natteravn-tjeneste og trivselsarbeid på Nidarvoll helsehus, nevnes også.

Frivilligsentralene har ingen aldersgrense, både unge eldre kan både bidra og be om hjelp. Mange sentraler har samarbeid med andre frivillige organisasjoner, slik at de utfyller hverandre.

*— Stikk gjerne innom og diskuter idéene dine med meg, oppfordrer Østvold. Han viser også til Facebookgruppen, hvor aktiviteter og forespørsler publiseres.*

[Nardo og omegn på Facebook](#)



Ragnar Hauglien-frivillig, Else Skjeldam-Tordenskiold Senter, Trond Østvold-daglig leder, Marit H. Erland-Byåsen, Birgit Hauglien-frivillig.

# Trondheim Seniorråd

**Trondheim seniorråd er oppnevnt i samsvar med lov om kommunale og fylkeskommunale eldreråd. Rådet er et rådgivende organ for kommunen, og har ikke egen beslutningsmyndighet. Rådet kan tildele midler innenfor gitte budsjettammer.**

I henhold til loven skal rådet ha til behandling alle saker som omhandler levevilkårene til eldre i kommunen. I tillegg skal rådet behandle årsbudsjett og økonomiplan, kommuneplaner, tiltak og planer i helse- og

omsorgssektoren og saker rådet selv ønsker å behandle.

Seniorrådet fordeler etter søknad penger til ulike organisasjoner som driver tilbud for eldre. Rådet avgir årlige rapporter til bystyret. Rådet

holder møter som er åpne for publikum ca. en gang pr måned. Publikum har ikke anledning til å delta i forhandlingene.

## Trondheim i tall

**«Kvalitetsmelding for eldreomsorgen» viser hvilke resultater kommunens helse- og velferdssentra oppnår innenfor en rekke områder. Hele rapporten finnes på kommunens hjemmeside.**

### **Fornøyde brukere 5,2 av 6 poeng**

Trondheim Kommune er fornøyd med resultatet av brukerundersøkelsen i helse- og velferdssenter og helsethus hvor brukernes helhetsinntrykk av tjenestene får høy skår (5,2) og så mange som 51,3 prosent av brukerne har gitt aller høyeste skår (6).

### **Kosthold**

Nær 80 % av beboerne på sykehjem har fått vurdert sin ernæringsmes-

sige status de siste 12 månedene. Dette er svært mye bedre enn landsgjennomsnittet på 51 %.

### **God tannhelse**

Tannpleiere har registrert belegg og slimhinner hos sykehjemsbeboere. Jo lavere skår, jo bedre; - 2 er best, 8 er dårligst. Charlottenlund kom best ut med 3,37.

«Vi bruker gjerne musikk når vi pusser tennene. Det gjør situasjonen lettere og vi får pusset tennene på en god måte.» *Marthe Hildrum, Charlottenlund helse- og velferdssenter.*

### **Bruk av sovemedisin**

Forbruket av beroligende medisiner og sovemedisin ligger generelt høyt ved norske sykehjem. Trondheim har statistikk fra 2009 og denne viser at

det har vært en klar nedgang i bruk av sovemedisiner.

Bakklandet Menighets Omsorgssenter har lavt forbruk av beroligende midler og sovemidler.

«Den viktigste grunnen til at vi lykkes med dette er kompetanse. De aller fleste som jobber her har enten videreutdanninger innen eldreomsorg/ psykiatri eller har gjennomført demensomsorgens ABC. Medisiner er ikke førstevalget, på grunn av bivirkninger som sløvhet og økt fare for fall. For å opprettholde normal døgnrytme blir beboerne vekket til frokost. Aktivisering er viktig for å oppnå normal søvn og døgnrytme. *Kristin Svendsen, Bakklandet Menighets Omsorgssenter*

# Kulturelt påfyll

**Den kulturelle spaserstokken tilbyr flere hundre kulturarrangement årlig, på ulike arenaer rundt om i hele byen. Arrangementene foregår på helse- og velferdssentre og nærmiljøarenaer i alle bydeler, og realiseres i samarbeid med ulike kulturaktører, kulturinstitusjoner og festivaler. Den kulturelle spaserstokken gir tilbud innen alle kunstformer: Musikk, teater, film, litteratur, kunst, trim og friluftsliv, og gir i stor grad oppdrag til lokale utøvere.**

Arrangementene er spesielt tilrettelagt for seniorer, men er åpne for alle interesserte. Det utarbeides halvår-

lige detaljerte program for tilbudene fra Den kulturelle spaserstokken og Kulturvertene. Ta kontakt med Kultu-

renheten i Trondheim Kommune på telefon 72 54 57 00 eller 72 54 57 14 for å få programmet tilsendt.

## Smakebiter fra Seniorekultur og Den kulturelle spaserstokken høsten 2018

### MediYoga for seniorer

MediYoga er spesielt utviklet for medisinske formål, og er tilpasset de fleste fysiske og psykiske begrensninger. Øvelsene er myke og rolige og kombineres med pusteteknikker og meditasjon. Hvis du er helt frisk kan MediYoga hjelpe deg til større bevissthet, stabilitet, ro og harmoni. MediYogas rolige og meditative tempo gir rom for individuell tilpasning gir oss tid til

å lytte til kroppens egne signaler, og på den måten er sjansen for skader mindre enn ved vanlig trening. Kurset holdes av Bjørg Petersvik.

Fra september til desember, én gang per uke.

Østbyen Frivilligsentral.  
Haldens Gate 20, 7014 Trondheim.

### Egyptisk magedans

Kurset passer alle, uansett alder og fasong. Ingen forkunnskaper trengs, heller ingen dansepartner. Kurset gir god trening av balanse, kjerne- muskulatur og holdning. Etter hvert innføres dans med slør. Instruktør er magedanserinne Ebbe Belly

Oppstart i september ved Kultursenteret Isak. Åtte kursdager



## Turneer i høst:

### En vandring i countrymusikkens historie

Arne Benoni geleider oss gjennom amerikansk musikkhistorie og omtaler skjebnen til noen av de viktigste artistene i denne utviklingen. Han kombinerer denne sangskatten med egen originalproduksjon, muntre mellomtekster, og egen akustisk gitar.

Dermed er det duket for låter av countrymusikkens far, Jimmie Rodgers,

Hiram King (Hank) Williams, James Travis (Jim) Reeves, Virginia Hensley Peters (Patsy Cline), George (Glenn) Jones, John Ray (Johnny) Cash, Merle Haggard, Waylon Jennings, Charley Pride, Lynn Anderson, Don Williams, Johnny Lee og George Strait. Kort og godt de artistene og låtene som har influert utviklingen av amerikansk musikk aller mest.

### The Irish Sidekicks

Med to musikere, sju instrumenter og en knippe av de flotteste låtene fra Irland er det duket for både allsang, dans og godt humør. Her presenteres kjente irske pub- og allsanglåter, og keltiske instrumentallåter spilt med en slik glede og overbevisende troverdighet at det kjennes som om du har danset riverdance gjennom Dublins gater en hel kveld.

The Irish Sidekicks presenterer låtene med instrumenter som akustisk gitar, mandolin, banjo og irsk bouzouki.: Jan Terje Sager- vokal, gitar, mandolin, bouzoiki. Ådne Jacobsen- gitar, banjo, bouzouki og mandolin.

### Seks konserter i slutten av september.



### Seks konserter i oktober.



### Seks konserter i november.



### Kjenne på lykka!

Veslemøy Solberg og Sven Ohrvik fortsetter å begeistre og inspirere publikum over hele Norge, og mange tusen mennesker har allerede sett dem i aksjon. Nå er de klare med en ny herlig konsert full av musikalsk inspirasjon, humor og visdom!

Artistduoen har mottatt flere tekst- og musikkpriser, gitt ut en lang rekke album, har TV-erfaring fra NRK1 og TV2, og har skrevet store sceneforestillinger. Deres tv-program Antikviteter & Snurpiperier som gikk på NRK1 i en årrekke, hadde på det meste over én million seere!

# Utenom allfarvei

***Ekteparet Aasne og Aage Gram fra Trondheim er hekta på pilegrimsvandring. Årlig tilbakelegger de minst 300 mil til fots i pilegrimenes fotspor***

Tekst og foto: Kjersti Lunden Nilsen

— Det startet jo egentlig litt tilfeldig med at vi hadde lyst til å gå en lengre fottur i Sveits som vi kjenner godt etter å ha bodd der i flere år, forteller Aage Gram (73).

— Og da vi oppdaget at vi kunne følge de mange pilegrimsledene som finnes tenkte vi at det sikkert ville være veldig enkelt, legger kona Aasne Gram (73) til.

De mimrer tilbake til den første turen for 11 år siden, da de litt tilfeldig kom over St. Jacobsveien i Sveits. Siden den gang har de fått erfare at det å vandre på ukjente stier og veier krever både mot, godt humør, forberedelse- og tålmodighet. Underveis på sine mange pilegrimsturer har de møtt mange nye mennesker, og mange av dem omtaler Aasne som engler.



*Pilegrimsvandring er både en indre og en ytre reise på vei mot et ukjent mål, i følge ekteparet Gram fra Trondheim.*



*Pilegrimsfellesskapet St.Olav som holder til på Pilegrimsgården i Trondheim er et fint sted å starte hvis du er nysgjerrig på pilegrimsvandring og vil komme i kontakt med andre vandrere.*



*Aage og Aasne på en av sine mange, lange dagsetapper på sin tur i Syd-Frankrike i mars-april i år. Vanligvis går de mellom 15-20 kilometer hver dag.*

— Tenk bare på den gangen vi hadde sett feil på kartet og ble plukket opp av en tilfeldig forbigående og fikk sitte på de 20 kilometerne ned til landsbyen vi skulle til, mimrer Aasne.

#### **Ikke for strabasiøst**

Aage skryter av opplegget de møter, uansett hvor de velger å gå.

— Det finnes guidebøker for så å si alle pilegrimsveier- hvis du kan lese noe annet enn norsk- med kart som er enkle å forstå. Alle veiene er veldig godt merket, men likevel hender det at vi går oss bort, forteller Aage.

I påsken i år la de ut på det som skulle være en tre ukers vandring over 17 dagsetapper i Syd-Frankrike. Men uventet kulde, dårlig vær og litt for lette sekker gjorde at de måtte endre planene underveis.

— Det var tidlig i sesongen og ikke alle stedene vi hadde planlagt å besøke var åpne. Dessuten vi var rett og

slett litt for tynnkledde, innrømmer det erfarne turfølget.

#### **Veien blir til mens du går**

En gang har de vært i Santiago de Compostela, ett av verdens mest kjente pilegrimsmål.

— Det ble bare med den ene gangen, det er alle de andre etappene før du kommer til selve målet som er det spennende, forteller Aage.

For Aasne er det å bevege seg ute og treffe andre mennesker en sterk drivkraft.

— Hvis du smiler og er vennlig til de du møter på din vei, får du det samme tilbake, og vi har vel stort sett aldri opplevd ubehageligheter, snarere tvert imot, sier Aasne.

Ingen av dem er spesielt religiøse, men pilegrimsvandringene har allikevel gitt nye innsikter.

— Jeg vil nok si at det har skjedd en endring, også med en pragmatiker som meg, men jeg vil ikke kalle meg religiøs nei, innrømmer Aage.

Aasne smiler lurt til sin gode turvenn og ektemann gjennom 51 år.

— Vi kaller det kanskje noe annet, men at det er en kraft der, det har vi blitt sikre på.

#### *Fakta:*

Ønsker du å vite mer om pilegrimsvandring i Norge og Europa kan Pilegrimsfelleskapet St.Olav være et godt sted å begynne. De holder til i Nidaros Pilegrimsgård, og er en forening med mange frivillige.

# Unngå ensomhet og passivitet

## Bli med på aktiviteter i nærmiljøet

Tekst og foto: Anne Guri Solem

I det jeg nærmer meg døra i Østmarkveien 7 hører jeg musikk og allsang. Rett innenfor døra ligger et koselig fellesrom. Der samles beboere og andre fra nærområdet til ukentlige aktiviteter i regi av ergoterapitjenesten. I dag er det først kaffe, musikk og sang. Deretter arrangeres sesongens første hesteskokast-konkurranse. De fleste blir med ut, og aktivitetskoordinator Torill Øien forklarer reglene før de går i gang.

— Det er så flott med alle aktivitetene og turene som arrangeres. I vinter hadde vi fast trim ledet av fysioterapistudenter, så det ble skikkelig trening, smiler Else Reistad. Hun bor i borettslaget, og skryter av det gode miljøet. — Her er det alltid noen å prate med, og vi møtes også utenom disse ukentlige arrangementene. Hun skryter av aktivitetskoordinatorene Torill Øien og Elin Langnes, men trekker også fram vaktmesteren, som er både rask og flink.

### Hesteko-kasting

Reglene for hesteskokastinga er enkle. Lander hestekoa nær kubben, blir det fem poeng, treffer den kubben eller legger seg inntil, blir det ti poeng. Aller gjevst er det å velte kubben- det gir 15 poeng. Asfalten gjør at hestekoene spretter mer enn de gjør på plen, men det legger ingen demper på iver eller humør. Deltakerne går i gang med stor entusiasme. Og det går ikke lang tid før de første poengene kommer. Tor Johansen innkasserer 45 poeng i første runde, men det jevner seg litt mer ut. Trekkspilleren kommer også ut en tur, så det blir skikkelig hyggelig stemning. Tre runder blir det før alle igjen trekker inn. Da blir det videre allsang før det serveres mat.

### Åpent for alle

Aktivitetskoordinatorene, som tidligere ble kalt miljøverter, arrangerer aktiviteter og utflukter på 17 steder i Trondheim. Dette er et lavterskeltilbud, du trenger verken vedtak eller godkjenning for å delta. Selv om

aktivitetene arrangeres i fellesrom i omsorgsboliger, seniorleiligheter eller ved helse- og velferdssentra, gjelder tilbudet **alle** som bor i nærmiljøet.

Aktivitetene er varierte og legges opp i samarbeid med de som deltar. Det blir en blanding av fysiske aktiviteter, kulturelle og sosiale aktiviteter. De drar på turer, spiller spill og har gode samtaler. For at det ikke bare blir kaffebrød, serveres det også et godt måltid. Alle som kan, bidrar med praktisk hjelp – det er også god trim i å gjøre praktisk arbeid.

### Bygger sosiale fellesskap

— Det blir ikke et fellesskap bare ved å bo i samme hus eller i samme område. Derfor blir disse aktivitetene så viktige. Aktivitetskoordinatorene starter og vedlikeholder et sosialt nettverk. Her samles for eksempel mange til kortspill på ettermiddagene. Når de kjenner hverandre tar de også vare på hverandre og varsler om noe er galt, sier Øien.



Kaffekos med allsang i Østmarkveien.





# Hjertevarm dans

## **De danser seg spreke, og støtter samtidig foreldreløse i Myanmar**

Tekst og foto: Anne Guri Solem

«Anka» eller Ann Karin Selander, som hun offisielt heter, leder an en gruppe voksne damer på Byåsen. De øver på dansene de skal fremføre i sin egenoppførte forestilling. Alle inntektene fra inngangspenger og loddsalg til salg av kaffe- og kaker, går uavkortet til et barnehjem i Myanmar.

Det startet for over ti år siden som en vanlig trimgruppe som gjorde tradisjonelle øvelser som passer til voksne damer. — Hukommelse, balanse og koordinering er viktig å holde ved like, og som tidligere kroppsøvingslærer ledet jeg treningene, forteller

Anka. Etter en tid begynte de å legge inn litt dans etter de vanlige øvelsene, for å kombinere moro og trening. De møtes hver onsdag på Munkvoll helse- og velferdssenter. «Trenings-salen» er en vinterhage i boligavdelingen og flere av beboerne benytter anledningen til å få en privat forestilling.

Dans er utmerket trim og den dagen 70+ er på besøk dansens det til tone fra blant annet Abba og musikalen Chicago. Ukene før forestilling er den vanlige trimmen skjøvet i bakgrunnen. Nå er det bare dans som gjelder.

For fire år siden reiste Anka til den nordlige delen av Myanmar og fikk øynene opp for forholdene der. — Det er ikke å overdrive å kalle det krigslignende tilstander. Jeg følte umiddelbart at jeg måtte hjelpe,



*Eldste kvinne i flokken, Marion Linstad, fyller 90 år denne dagen, og får gratulasjoner fra de andre før hun stikker av gårde til feiring med barnebarn.*

forteller hun. De andre trimdamene ler når Anka nevner meldingene hun sendte hjem, for både trimjengen og familien ble bekymret. — Det kan det by på problemer å uttrykke for mye kritikk der, så jeg prøvde å pakke inn budskapet om at vi måtte hjelpe. Det kunne nok misforstås til at det var jeg som trengte hjelp, forklarer hun.

Hennes engasjement ga seg ikke etter den første reisen. Anka fortsatte å samle inn penger og etablerte etter hvert barnehjemmet Anka's House. Hun forteller at det til daglig drives av en pastor som er godt kjent med forholdene, og at hun er jevnlig på besøk. Den engasjerte dansegruppen fant ut at de kunne arrangere danseforestillinger for å samle inn mer penger. I tillegg går det an å tegne seg som fadder, noe stadig flere på Byåsen har gjort.

— Vi klarer jo ikke å hjelpe alle, men vi kan i alle fall hjelpe *disse* ungene. Pengene vi samler inn kommer godt med, og vi vet at alt kommer fram, forsikrer Anka videre.

Dans er trening for både kropp, hode og sjel! Trimdamene på Byåsen oppfordrer alle voksne til å ta vare på kroppen sin.



*— Dette formålet har gitt oss et enda bedre samhold og gir ekstra inspirasjon til å gjøre en innsats på trening.*

# Livsgledehandyman

Har du en oppgave du trenger hjelp med i hjemmet?

Livsgledehandy(wo)man er to politistudenter som kan komme hjem til deg og hjelpe deg med en praktisk oppgave, som å henge opp bilder eller montere en hylle.

Tilbudet er for hjemmeboende eldre som bor i Trondheim.

”Da jeg fikk høre om livsgledehandyman så jeg på dette som en ypperlig mulighet til å bidra. At en så liten anstrengelse kan bety så mye for en annen person, og ikke minst være så

givende for meg selv også, synes jeg er helt fantastisk.”

Ta kontakt med Trondheim Kommune, tlf. 476 12 845 hverdager mellom klokken 9.00 og 15.00

## Europeisk kulturvei

Olavsleden, eller St. Olavs Ways, er utpekt som en av omkring 30 ”Europeiske kulturveier”. Ikke bare leden i Norge, men også pilegrimsledene i Sverige og Finland omfavnes av denne statusen.

## Livsgledefotballag

Livsgledefotballag er en ordning knyttet til det lokale 15-16 årslaget, hvor to og to spillere kan komme og hjelpe deg med et ærend. Dette kan være alt fra å bære varer fra butikken, rake opp litt løv i hagen, eller gå en runde rundt kvartalet.

Tilbudet er for hjemmeboende eldre som bor på Byåsen.

Ta kontakt med Trondheim Kommune, tlf. 476 12 845 hverdager mellom klokken 9.00 og 15.00.

## Send fra din egen postkasse!

På [posten.no](https://posten.no)

Du starter med å kjøpe et digitalt frimerke på [posten.no](https://posten.no). Dette er en kode som du skriver på pakken, der frimerket til vanlig sitter.

Samtidig kan du krysse av for om du ønsker henting i egen postkasse. Når du gjør det får postbudet beskjed om at skal hentes post hos deg.

Tjenesten koster 15 kroner, i tillegg til vanlig porto. Hentepreisen er lik uansett hvor mange brev og pakker du sender.

# Historiske Trondheim

Torvet i Trondheim er under ombygging, et arbeid som vil ta lang tid. Arbeidet gjøres for å sikre et aktivt byrom i mange år framover.

Det er ikke første gang det skjer endringer på Torvet. Det eldste bildet er tatt for drøyt 100 år siden og viser et stort, åpent og nokså goldt sted.



Foto: Eivind Botolfsen. Oslo Museum. 1916



© Mittet. Oslo Byarkiv.

Fargebildet noen ti-år senere viser et livlig torv med torvhandel og folkeliv. Olav Tryggvason-støtten har siden den ble reist i 1921 vært et midtpunkt. Ikke bare på Torvet, men også i byen.