



LESEGRUPPE: Andre bok i Karitas-serien var diskusjonstema for Seniorleserne denne tirsdagen. Fra venstre: Anneliese Mangerud, Audhild Melby, Gerd Kojedahl, Else Marie Bergseng og Birgit Deglum. Bergseng ønsker å starte ei lesegruppe til, så det er bare å melde sin interesse.

Vil ha i gang enda flere aktive seniorer

Seniorleserne og Seniorkameratene er i full gang. Men Stine Hellebergshaugen vil ha i gang enda flere seniorer som har gode aktivitets-ideer.

Trude Ånevik
948 41838 / tan@h-a.no

Hellebergshaugen arbeider på Utviklingssenteret for sykehjem og hjemmetjenester i Hedmark med lokaler på Finsal. Herfra leder hun et prosjekt i Hamar kommune som har som mål å motvirke ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning. Mange har allerede kom-

met et godt stykke på veg: I Seniorlesergruppa som Else Marie Bergseng leder er det ti aktive lesere som møtes en gang i måneden. Rune Johansen tok initiativ til Seniorkameratene. I løpet av kort tid er det nå 25 medlemmer. De som har anledning møtes en gang i uka.

– Da går vi en tur i Ankerskogen og avslutter med en kaffekopp. Noen i gruppa har også starta ei golfgruppe, og det er planer om matgruppe, forteller han.

Prosjektet har fått midler fra Helsedirektoratet, og Stine Hellebergshaugen har som mål å få i gang fem seniorgrupper dette første året.

– I tillegg til de to nevnte gruppene, er det også startet ei trimgruppe i et borettslag, sier Stine Hellebergshaugen.

Hun tar gjerne imot innspill og personer som vil starte grupper.



SENIORER: Stine Hellebergshaugen (t.v.) er veldig fornøyd med at prosjektene til Rune Johansen og Else Marie Bergseng er i gang.

Ønsker du oversikt over hvilke tilbud som finnes for seniorer, kan du laste ned appen Hei under Hamarregionen. Her ligger senioraktiviteter som egen undergruppe. Hellebergshaugen anbefaler at du også registrerer egen aktivitet. På den måten kan du dra med deg flere.