

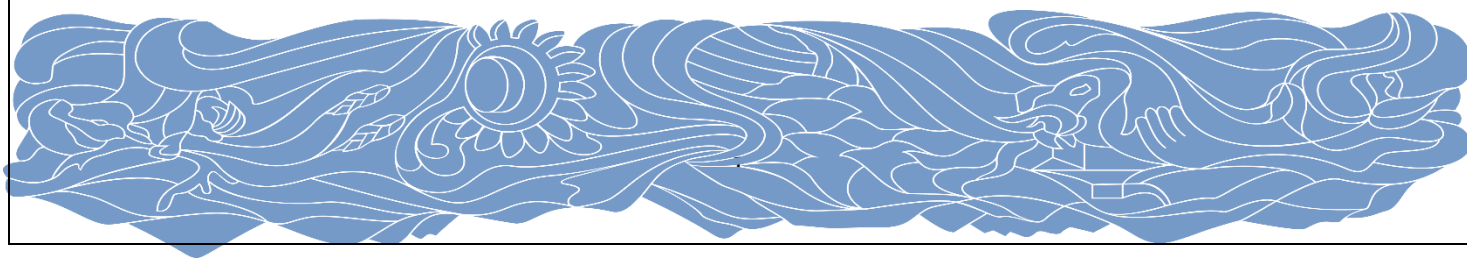
Nord-Fron Kommune

# Aktivitetshefte

Tilbud til seniorer i Nord-Fron kommune

**2026**

Oppdatert 2026



## Informasjon om aktivitetene

Dette heftet er laget for å gi informasjon om aktiviteter som finnes i Nord-Fron Kommune. Vi har valgt å ikke skrive tidspunkt, sted eller medlemskontingent på alle aktivitetene siden det ofte kan forekomme endringer i løpet av et år. Der tidspunkt er oppgitt, er dette med forbehold om endringer, og det vil være lurt å ta kontakt med de aktuelle for å få rett informasjon. Aktivitetsheftet oppdateres forløpende på nettsiden og trykkes hvert år.

Heftet er tilgjengelig på Nord- Fron kommunes hjemmeside:

<https://www.nord-fron.kommune.no/>

Ta gjerne kontakt for å informere om andre aktiviteter som bør stå i aktivitetsheftet, eller endringer som bør foretas.

Med vennlig hilsen

Tine Gjøl Sørensen og Stine Sandbuløkken

# INNHALDSFORTEGNELSE

## TRENING OG FYSISK AKTIVITET

Stolpejakt	4
Balansetrening	5
Bassentrening /svømming	10
Dans	12

## FRIVILLIG

Nord-Fron kommune frivilligsentral	14
	15

## FOREDRAG OG KURS

Foredrag og kurs	16
Data og digitalkompetanse	17

## SOSIALE MØTEPLASSER

Treffpunkt, lag og foreninger	
Trenger du noen å snakke med	18

## MUSIKK OG UNDERHOLDNING

Sang og musikk	26
----------------	----

## TRANSPORT

27

## KONTAKTINFORMASJON TIL Nord-Fron kommune

28

# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet har en positiv effekt på helsen og kan bidra til å:

- gi bedre overskudd
- gi bedre livskvalitet
- gi bedre søvnkvalitet
- gi flere antall leveår
- forebygge livsstilsykdommer



## STOLPEJAKT

I Nord-Fron er det satt ut 60 stolper.

Stolpejakten i Nord-Fron er et samarbeid mellom Tormod Skilag, Ruste IL, Vinstra IL, Skåbu Tverrbygda Espedalen IL, Kvam IL og Nord-Fron kommune.

Stolpejakten tar sikte på å legge til rette for å aktivisere både unge og gamle; inaktive, skoleelever, syklister, funksjonshemmede og rullestolbrukere – eller de som rett og slett ønsker å gjøre seg bedre kjent i kommunen sin.

Stolpejakten er en allmennyttig forening som skal bidra til å øke fysisk aktivitet blant folk flest i hele landet. Stolpejakten er et gratis tilbud.



Stolpejakten går ut på å finne stolper sentralt plassert i kommunen. Stolpene kan registreres ved å laste ned appen Stolpejakten på mobilen, slik at du kan scanne QR-koden som hver stolpe er utstyrt med.

# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

## BALANSEGRUPPE, sundheim bo- og treningscenter

Dette er en gruppe for deg som har nedsatt balanse, er redd for å falle og / eller har falt. Tilbudet er både for deg som går med hjelpemidler og du som klarer deg uten. Det er en gruppebasert trening som ledes av kommunalt ansatt fysioterapeut på Sundheim. Målet er at du skal få bedre balanse, og at du skal få råd og tips om hva du kan trene på / gjøre hjemme. Det er 2 treninger pr uke. Det betales egenandel. For informasjon om tidspunkt og vurdering, ta kontakt.

### Kontaktinformasjon:

Fysioterapeut: 910 09 484

Uansett hvor gammel du er og om du ikke har trent tidligere, vil trening som senior redusere og forebygge aldersrelaterte fysiske og psykiske forandringer. Menn og kvinner kan, uansett alder, forbedre både kondisjon, styrke, bevegelighet, koordinasjon og balanse. Styrketrening gir økt styrke og bedre funksjonsevne, gjør deg mer robust til å takle dagliglivet og forebygger beinskjørhet.

## Sterk og stødig

### **Er du over 65 år, og merker at balansen ikke er helt som før?**

Da kan *Sterk og stødig* være noe for deg! Her får du trygg og tilpasset styrke- og balansetrening i små grupper, ledet av frivillige instruktører med god opplæring.

Treningen foregår én gang i uka – en sosial, hyggelig og nyttig time som kan gjøre hverdagen tryggere og mer aktiv.

For å bli med tar du kontakt med fysioterapeut i kommunen, som sammen med deg vurderer om dette passer for deg.

Velkommen – vi gleder oss til å møte deg!



Kontaktinformasjon: Fysioterapeut tlf. 913 25 411

# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

## Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste for Nord-Fron kommune. Tilbudet er for personer som har behov for hjelp og støtte til å endre levevaner.

Ønsker du:

Å bli mer fysisk aktiv, å slutte å røyke/snuse, å få bedre psykisk velvære, å endre kosthold eller å gå ned i vekt

Da kan en frisklivsresept være noe for deg!

Hva inngår i en frisklivsresept?

- Innledende helsesamtale
- Mulighet for fysisk testing og kroppsanalyse
- Mulighet for deltakelse på bassenggrupper, helsetrimmen, apparat-trening/Frisklivsgruppe og Helsetrimmen
- Mulighet for individuell oppfølging med tanke på snus-/røykeslutt.
- Midtveissamtale
- Sluttsamtale
- Oppfølging etter behov!



Hvordan bli deltaker?

Snakk med fastlegen eller ta kontakt direkte med frisklivssentralen. En frisklivsresept har en varighet på tre måneder og koster 300,-.

Kontaktinformasjon:

Frisklivssentralen i Nord-Fron

Nedregt 34

2640 Vinstra

Telefon: 948 63 310

E-post: [frisklivssentralen@nord-fron.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@nord-fron.kommune.no)



## Pust og avspenning

**Pust og avspenning»** 🗨️ 🌿

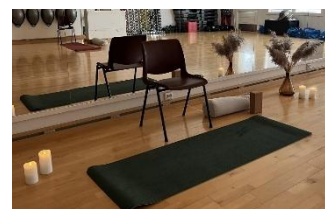
Arbeid med pust og avspenning kan ha mange helsebringende effekter. I denne timen kan du få gode effekter «her og nå» og kanskje også i forlengelsen av timen. I tillegg kan du lære deg teknikker som du kan bruke i hverdagen din. Vi bruker nødvendig utstyr for å komme inn i komfortable posisjoner ut ifra egne behov (stol, matte, pute, blokk etc).

Tid: Torsdager kl 14.00

Sted: Vinstra trening og helse i Nedregate 34.

Varighet: ca 50 minutter.

Pris: 50 kr for drop-in. Evt. en del av tilbudet ved resept på Frisklivssentralen. Hjertelig velkommen 🌸 🌸



# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

## Friluftstrim

Kom i form med Friluftstrimmen! Bli med å tren hele kroppen samtidig som du møter andre turglade mennesker. Dette er et gratis tilbud og alle er velkomne! Friluftstrim har fokus på styrke- og balanseføring som ekstra evne til å gå tur i ulendt terreng. Du vil få veiledning fra treningsinstruktør som legger til rette for ulike nivå. Vi trener sammen og motiverer hverandre.

Etter en time med trim blir det felles kaffepause ute i parken. Ta gjerne med niste, drikke, sitteunderlag og evt. ei ekstra jakke.

Tid: Kvar mandag fra 4. august til 27. oktober

Klokka: 13.00 - 14.00 + kaffe og sosialt samvær etterpå

Oppmøte: Vinstra park. Du ser DNT sitt flagg og våre verter med DNT vest.

Pris: Gratis! Alle er velkomne.

Påmelding: Det er bare å møte opp.

Ta med: Niste og kaffe/te/vatn for sosiale samvær etter trimmen og sitteunderlag.

Passer for: Voksne, Seniorer

Kontakt: Anita Haugen

Epost: [anita.haugen@dnt.no](mailto:anita.haugen@dnt.no)



# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

## Fron trening

Fron trening har tre ganger i uken gruppetimer tilpasset seniorer hvor det fokuseres på styrke, balanse og puls. Det eksisterer også en egen senior herregruppe på mandager. Mandag, tirsdag og torsdag er det styrke og balansegrupper tilrettelagt for senior.

Se nettsiden for nærmere informasjon [HJEM | Frisk i Fron Trening](#) og link for detaljer om gruppetimene: [Index - Min Side, Xakt Medlem](#)



## Herretrim

**Herretrim** på barhaug skole, i gymsalen. Hver mandag og torsdag kl. 19 -20  
Aktivitet: sirkeltrening.

Møt opp. Ingen påmelding.

Sted: Barhaug skole

Tid: Mandag og torsdag kl. 19:00-20:00



### **Seniorgruppa i DNT Gudbrandsdalen**

Vi går oss yngre, friskare og gladere på tur i trivelig DNT-fellesskap. Seniorgruppa tilbyr turer imens mange er på jobb og alle, uansett alder, er velkomne på turene.

Vi har et mål om å arrangere tur annenhver uke, gjerne på hverdager. Ikke alle turene er med i det trykte turprogrammet, så følg med på nettsida. Sjå også vår gruppe "Seniorgruppa DNT Gudbrandsdalen" på Facebook.

Følg med på Facebook der turene legges ut.

# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

## Sprek med Sofia på NRK

NRK viser tv-programmet «Sprek med Sofia» to ganger hver dag på NRK 2.

Det er god trening med det man har tilgjengelig i stua.



## Trappetrening i Jordalen

Det å gå i trapper er god styrketrening, det gir bedre balanse og er god trening for hjerte.

I Nord-Fron kommune har vi Jordalen Hoppanlegg, med mange trinn med gratis trening



# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

## Trening

Midt Gudbrandsdal revmatikerforening er en aktiv revmatikerforening med ca. 110 medlemmer. De har et variert tilbud innen trening, temaer og sosiale samlinger/turer. Bassentrening foregår både på Kvam trivselsbad og på Fron badeland.

### Kontaktinformasjon:

Sted: Kvam trivselsbad

Tid: Onsdager kl. 18:00-19:00

Sted: Fron badeland

Tid: Onsdager 15:30 – 16:30

E-post: [Midtgudbrandsdal.op@revmatiker.org](mailto:Midtgudbrandsdal.op@revmatiker.org)

Tlf. 22 54 76 00

### Hydrohex – Fron badeland

Hydrohex er den tradisjonelle vanntreningen som forbedrer både kondisjon, kjernestyrke og mobilitet, salt med vannets støtte. Du kan bevege deg i ditt eget tempo, men forskjellige variasjoner som tilpasses for å sikre suksess i ditt eget tempo – enten du følger rytmen i musikken eller ikke. MOVE har lav intensitet, men også en god trening på høyrere nivå for dem som søker mer utfordring. Treningsøktene finner sted i bassenget, men med en moderne vri. I stedet for en instruktør fysisk tilstede, ledes treningsøktene av en instruktør som vises på en stor TV-skjerm. Se nettside for nærmere informasjon: [Kurs og aktiviteter - Fron Badeland](#)

Kontaktinformasjon: Sted: Fron badeland

Tid:

Tirsdag kl. 15:15 (HydroHex Move\*)

Onsdag kl. 08:00 (HydroHex MOVE)

Torsdag kl. 15:15 (HydroHex MOVE\*)

Fredag kl. 15:30 (HydroHex POWER\*)



# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

## Hallmaraton

Skåbu	Onsdager	☕ Skåbu gymsal kl. 12:00 ☕ Skolekjøkken kl. 13:00
Kvam	Torsdager	☕ Kvamshallen kl. 11:00 ☕ Kvamstunet kl. 12:00
Vinstra	Fredager	☕ Vinstrahallen 11:15 ☕ Tribuneområdet kl. 12:15
Sundheim	Fredager	☕ Sundheim kl. 11:00 ☕ Kantina kl. 12:00

Med slagordet "oss går ei runde te" ønsker vi å invitere alle til et nytt og spennende konsept der vi kombinerer gåtur i hall med kaffe og sosialt samvær.

Ukentlig gjennom hele året samler du runder (meter) og fullfør et halv eller helmaraton, som telles opp til våren. Premie blir helse, livskvalitet og kanskje en overraskelse eller to!

Ta med staver eller rullator om du bruker dette.

Pris: Gratis



## Bassengtrening

Frisklivssentralen og Kvam trivselsbad tilbyr varmtvannsbassengtrening tirsdager fra kl. 15:45 for alle over 18 år som har ønske om eller behov for å trene i varmtvannsbasseng.

Økten har en varighet på ca. 45 minutter, og har fokus på kondisjon, styrkeøvelser og bevegelse.

Kontaktinformasjon: Ta kontakt med Frisklivssentralen for nærmere informasjon tlf. 948 63 310

Pris: kr. 120,- pr. gang



# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

## Dans

### Fredagsdans

For deg som er glad i dans og sosialt samvær. Danseglade i alle aldre er hjertelig velkommen. Det er kaffe og kake på billetten, og variert musikk med både swing og gammeldans. Det arrangeres også jevnlig kurs for påmelding.

Ingen påmelding og variert musikk. Følg facebookgruppen Fredagsdans i Ruste bygdahus for løpende informasjon.

<https://www.facebook.com/groups/2416502105184386>

#### Kontaktinformasjon:

Fredager: kl. 19:30

Sted: Ruste Bygdahus

Pris: kr. 100,- Billetten inkluderer også kaffe og kake



### Linedance

Linedance er noe alle kan være med på. Barn, ungdom, voksne, par eller single i alle fasonger og former. Om du ønsker å danse bare for det sosiale eller for treningens skyld kan dette anbefales på det sterkeste. Du kan både delta på drop in, og melde deg på kurs hvor ett kurs varer over 6 ganger. Ett parti koster kr. 500 / 550 (Medlem/ikke medlem). Gratis prøvetime for nye elever. Se link for nærmere informasjon og kontaktskjema:

<https://rondane-linedance.no/>

#### Kontaktinformasjon:

Søndager

Nybegynner: kl. 18:00-19:00

Lett øvet: kl. 19:15-20:15

Sted: Sulheim grendahus

Pris: kr. 150,- pr. time (dropin)

E-post: [tanja@rondane-linedance.no](mailto:tanja@rondane-linedance.no)

Tlf.: 93026483



# TRENING OG FYSISK AKTIVITET

## Dalegudbrand swingklubb

Dale-Gudbrands Swingklubb er en aktiv swingklubb som er åpen for alle som ønsker å danse eller lære seg å danse swing. Det er både musikk pr. spilleliste og også livemusikk. For løpende informasjon og datoer, følg facebook siden Dale-Gudbrands Swingklubb: [https://www.facebook.com/DaleGudbrandsSwingklubb/?locale=nb\\_NO](https://www.facebook.com/DaleGudbrandsSwingklubb/?locale=nb_NO)

### Kontaktinformasjon:

Sted: Folkets hus på Harpefoss

Pris:

Spilleliste: Medlemmer: kr. 30,-

Ikke medlemmer kr. 50,-

Levende musikk: Medlemmer kr. 100,-

Ikke medlemmer kr. 150,-

Kaffe/te, kake: Kr. 20,-

# FRIVILLIG

## Nord-Fron kommune frivilligsentral

Alle har noe å gi og alle trenger en hånd. Vi brenner for at mennesker skal møtes og berike hverandre. Å bidra for andre gjennom frivillig innsats skaper ny mening i livet. Som frivillig gjennom Nord-Fron Frivilligsentral får du en unik mulighet til å gjøre en forskjell

noen andres liv samtidig som at du får en mulighet til å gjøre noe som føles bra for deg selv.

Nord-Fron Frivilligsentral er et bindeledd mellom de som ønsker å gjøre en frivillig innsats, frivillige organisasjoner, grupper, offentlige omsorgstjenester, og de som ønsker å få oppgaver utført av frivillige. I tillegg er sentralen en pådriver og setter i verk ulike tiltak ut fra lokale behov.

Den frivillige innsatsen skal være et tillegg til offentlig virksomhet, og skal ikke erstatte eksisterende tiltak. I tillegg er Frivilligsentralen en møteplass for flere typer aktiviteter.

**Følgesvenn:** Nord-Fron frivilligsentral organiserer frivillige som kan følge til sykehus

**Å delta i sosiale aktiviteter ved institusjon:** Nord – Fron frivilligsentral organiserer frivillige til å bistå kommunale institusjoner med ulike kulturelle aktiviteter, leseombud, bingovert, vaffelsteking o.l

Tenk deg hvor mye et smil, en kopp kaffe, en liten prat, eller bare det å bli sett kan bety. For mange eldre kan hverdagen være stille og ensom. Men du kan være den som lyser opp dagen.

Vil du bidra? Ta kontakt med Nord-Fron frivillighetsentral. Det trengs alltid flere varme hjerter og hjelpende hender.



# FRIVILLIG

## Instruktør til sterk og stødig

Vi trenger frivillige instruktører til treningsgrupper for seniorer. Vi søker etter personer som har lyst til å lede treningsgrupper for eldre som har fokus på balanse- og styrketrening. Det trengs ingen bakgrunn innen idrett eller trening for å være instruktør. Aktuelle instruktører vil få opplæring i form av et tredagers instruktørkurs, i tillegg til kurs i førstehjelp. Instruktørene vil ha jevnlig oppfølging av fysioterapeut i Nord-Fron kommune.

Målgruppen for treningen er hjemmeboende eldre som fortsatt klarer seg godt i eget hjem og går inne uten hjelpemidler. Gruppene gjennomføres én gang per uke på dagtid. Instruktørene vil primært få ansvar for én gruppe hver, der man leder gruppen enten hver uke eller med noen ukers intervall. Dette er avhengig av ønske og behov. Treningsgruppene er et ledd i satsningen på fallforebyggende arbeid blant hjemmeboende eldre i Nord-Fron. «Sterk og stødig» er en nasjonal modell for helsefremmende og fallforebyggende treningsgrupper for eldre, som koordineres av Aldring og helse.

Kontaktinformasjon: Fysioterapeut tlf:913 25 411



## Småjobben i Nord-Fron: av og for pensjonister

Småjobben er et tilbud til eldre og uføre som trenger ulike former for hjelp. Det kan være småjobber som: Snømåking, plenklipping, lusing og kjøring av avfall, støvsuging, vask, små reparasjoner eller anna småjobber av ymse slag.

Tjenestene er mot en timebetaling på kr. 150 pr. time

Småjobben har telefontid mandag-tirsdag og onsdag kl. 10:00-14:00. Ta kontakt dersom du har ønske om å bidra med å hjelpe andre eller har behov for hjelp.

Kontaktinformasjon: Småjobben kontaktes på 908 37 860

## Vil du bli lesevenn

Kirken i Nord-Fron og Nord-Fron bibliotek har siden vår/sommer 2022 hatt et samarbeid om å lese for beboere på Sundheim. Nå søker vi etter flere frivillige som kan tenke seg å være lesevenner! En stor del av det å være lesevenn er å finne litteratur og tekster som passer for den vi leser for. Relevante tekster er korte tekster det lar seg gjøre å lese på en økt mellom 30 og 60 minutter.

Ta gjerne kontakt om du har spørsmål.

Kontaktinformasjon: Tlf. 975 32 090

# FOREDRAG OG KURS

## BILFØRER 65+, Statens vegvesen

«Bilfører 65+ er et tilbud til deg som er en erfaren sjåfør. Ulykkesstatistikken viser at risikoen for at du skal havne i ulykker øker etter at du har fylt 70 år. Samme statistikk viser også at det hjelper å holde seg oppdatert. Derfor inviterer vi til samlinger for sjåførere over 65 år., vårt ønske er at du i mange år fremover skal være en trygg trafikant. Kurset er gratis.

Kontaktinformasjon: For påmelding ring oss på tlf. 74 12 20 12 eller på internett [www.vegesen.no](http://www.vegesen.no) «oppfriskningskurs for bilførere over 65 år».



## Bra Mat - Kostholdskurs

Kurs passer for alle som ønsker inspirasjon til å leve sunnere og med mål om å etablere varige endringer i kostholdet. Det kan passe enten du bare ønsker litt ny inspirasjon til gode matvaner eller om du har helseutfordringer som diabetes 2, ugunstige kolesterolverdier eller ønsker å gå ned i vekt.

Kontaktinformasjon: Frisklivssentralen Tlf. 948 63 310



## Sov Godt - Søvnkurs

Søvnkurset passer for deg som har lettere grad av søvnvansker og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Målet er at du skal lære om søvn og gode søvnvaner og sove bedre. Kurset går over 4 kurstreff og har et oppfølgingsmøte i etterkant av kurset. Kurset har en egenandel.



# FOREDRAG OG KURS

## Datahjelp

Datahjelp kan bestilles via biblioteket. Da ringer man til biblioteket og bestiller tid, så hjelper frivillige eller bibliotekansatte deg med det du trenger hjelp til.

Kontaktinformasjon: 612 16 220



## Hørsel hjelp

Hjelp og veiledning til stell av høreapparat.

Vi er sertifiserte og kan hjelpe deg med å rense dine høreapparat (gratis)

Du treffer oss på sundheim Bo og Treningssenter siste tirsdag i hver måned 12 -14

Du kan kjøpe batteri, filter og domer av oss.

Ellers kan vi treffes etter avtale.

Fron Hørselslag:

Doris Renstrøm: 916 99 227 Vinstra

Rose-Karin B Jacobsen: 952 11 858 Vinstra

Sissel Nerli: 97124884 Hundorp



Har du høreapparater i dag dekker du allerede kriterier for varslingshjelpemidler i hjemmet.

Har du behov for bistand av tekniske hjelpemidler opp mot hørsel kan ergoterapeut hjelpe deg.

Ergoterapeut trenger utskrift fra audiolog dersom du ikke har høreapparat fra før for å vurdere kriterier opp mot søknad på hørselshjelpemiddel.

Kontaktinformasjon: Ergoterapeut tlf. 414 36 543

## Synshjelp

«Hvis du har en synsnedsettelse, kan ulike situasjoner og behov tilrettelegges med forskjellige hjelpemidler for forstørring. Ved å tilrettelegge omgivelsene, kan hverdagen bli enklere for deg som har nedsatt syn. Tilrettelegging kan blant annet være merking, bruk av kontraster og bevisst valg av farger på dører, dørkarmen og søyler. Det finnes et stort spekter av hjelpemidler for deg med nedsatt syn» (Nav.no).

Kontaktinformasjon: Ergoterapeut tlf: 414 36 543

Blindeforbundet kan gi råd og veiledning om din synshemming. Du

Kan spørre både på nett: [www.blindeforbundet.no](http://www.blindeforbundet.no) og på telefon. Tlf.: 21 97 70 00, tilgjengelig hverdager kl. 09:00-15:00.

# SOSIALE MØTEPLASSER

## Treffpunkt, lag og foreninger

### Røde kors

Ta kontakt om du ønsker å være en besøksvenn eller ha en besøksvenn.

Kontaktinformasjon: [anders.randen@afgruppen.no](mailto:anders.randen@afgruppen.no)



### Fron historielag

Trivelig lag

Når vi møtes til turer, kveldsvandringar o.l. er det ikke bare arbeid og alvor, – vi legger vekt

på å ha det trivelig sammen

Viktig frivillig innsats

Fron historielag gjør en viktig frivillig innsats for lokalsamfunnet, storsamfunnet og ufødte generasjoner. Med å ta vare på det som har vært: bygninger og redskap som tidligere generasjoner benyttet, spor de satte i naturen, drømmer de drømte, tanker de tenkte og ikke minst: de minnene som bare finnes i hodet på folk, og som må ned i skrift eller på videoopptak.



### Fron husflidslag

Lokallagene i Norges Husflidslag er for alle som liker å skape med hendene, fordype seg i tradisjonshåndverk eller lære noe nytt i fellesskap med andre. Her arrangeres kurs og aktiviteter i et bredt spekter av håndverksteknikker, for ulike nivåer og aldersgrupper. Som medlem knyttes du til ditt nærmeste lokallag og får rabatterte priser på de fleste kurs og arrangementer. Du kan også delta på åpne møter, kurs og aktiviteter uten medlemskap. Gå til kurskalenderen og se hva som arrangeres nær deg.

Kontaktinformasjon: Tlf. 907 24 848



### Jakt og fiskeforeninger

Når du er medlem i NJFF, støtter du arbeidet for at alle skal ha tilgang til jakt og fiske – nå og i fremtiden. Hvis du har interesse for jakt, fiske og friluftsliv lønner det seg å være medlem.

Da får du rabatter på utstyr, kurs og aktiviteter innen jakt og fiske. I tillegg kan du få gode priser på jakt og fiskekort og skytebaner.

# SOSIALE MØTEPLASSER

## Treffpunkt, lag og foreninger

### Fron jeger og fiskeforening

Fron jeger og fiskeforening er en forening lokalisert på Vinstra. Fron JFF hadde pr. 31.12.2024 60 hovedmedlemmer.

Kontaktinformasjon: 975 79 382

### Kvam jeger og fiskeforening

Kvam jeger og fiskeforening er lokalisert i Kvam. Er en aktiv interesseorganisasjon som har som mål å ivareta medlemmenes interesser innen jakt og fiske.

Kontaktinformasjon: Tlf. 990 48 397

E-post: [Post@kvamjff.no](mailto:Post@kvamjff.no)



### Dugurdstreff

Dugurdstreff på Gammelbanken med underholdning og salg av dugurd.

Aldersgruppe: For alle

Annenhver onsdag arrangerer vi Dugurdstreff på Gammelbanken. Treffet er et

Samarbeid mellom Frivilligsentralen og lokale lag og foreninger. Det blir salg av mat, og det er underholdning og loddsalg. Arrangementet er åpent for alle, men har seniorer som største gjestegruppe.



### Fredagstreff

Fredagstreff i kantina på Sundheim

Sundheims venner og Nord-Fron Frivilligsentral har startet opp et nytt, koselig tiltak sammen med kjøkkenet på Sundheim! Fredager fra kl. 11-13 er det salg av kaffe og biteti, og hyggelig sosialt samvær i kantina på Sundheim.

Dette er et lavterskeltilbud for eldre i kommunen – både beboere på Sundheim og hjemmeboende eldre som ønsker en sosial møteplass.

Eneste kriterium er at en må kunne komme seg dit og og spise selv.



# SOSIALE MØTEPLASSER

## Treffpunkt, lag og foreninger

Pårørende er hjertelig velkommen til å følge med!  
Vi gleder oss til å se dere!

### Pensjonistforbundet Nord-Fron

Pensjonistforbundet er landets største interesseorganisasjon for eldre og uføre. Her kan du følge med på, - og få nyttige råd og tips som hjelper deg å navigere godt i hverdagen. Som medlem får du ulike medlemsfordeler som gir rabatter på en rekke opplevelser og arrangementer.



**Pensjonistforbundet**

Kontaktinformasjon: Nils Hagen  
Tlf. 996 42 996

### Slekt og data

Formålet med foreningen Slekt og Data er å skape et landsomfattende forum for slekts- og personhistorie der databehandling og internett er en naturlig del av virksomheten. Målet vårt er å spre kunnskap om og stimulere til slektsforskning.

Slekt og Data Oppland vil skape et lokalt forum for medlemmer bosatt i Oppland. Dette gjør vi gjennom medlemsmøter og andre arrangementer. Vi tilrettelegger også for samarbeid og informasjonsutveksling medlemmene imellom. Vi vil bidra til at "nye" slektsforskere får hjelp og veiledning, for eksempel gjennom kurs. Du har mulighet til å «Spørre en slektsgransker» på biblioteket. Ta kontakt, mer informasjon og påmelding: <https://slektogdata.no/nb/slekt-og-data-der-du-bor/oppland>

Kontaktinformasjon: E-post: [leder@op.slektogdata.no](mailto:leder@op.slektogdata.no)



**SLEKT OG DATA**

Vi gjør slektsforskning enklere

### Matiné

Første onsdag i måneden inviterer vi til kinovisning på formiddagen.

Aldersgruppe: For alle

Informasjon om filmer og billetter finner du på [www.vinstrakino.no](http://www.vinstrakino.no)



### Strikkekafé

Velkommen til strikkekafe på Gammelbanken tirsdager 11-14. Det er salg av enkel lunsj og kaffe i pausen. Aldersgruppe: For alle



# SOSIALE MØTEPLASSER

## Trenger du noen å snakke med?

### Middagsservering i omsorgsboligene

Felles måltid og sosial møteplass i omsorgsboligene på Sundheim.  
Frivillige hjelper til med å tilrettelegge for felles måltid og sosial møteplass i omsorgsboligene på Sundheim.

### Allsang ved elva

Vi inviterer til allsang og musikalske sprell på gammelbanken.

Aldersgruppe: For alle

Sangglade frivillige inviterer til allsang og sosialt treff en gang i måneden på gammelbanken.

Kontaktinformasjon: Frivilligsentralen

Tlf. 911 37 625



### Nasjonalforeningen Midt-Gudbrandsdal demensforening

Midt Gudbrandsdal demensforening er til for alle som bor i Ringebu, Sør-Fron og Nord-Fron. Har du demenssykdom i nærmiljøet ditt, og ønsker å treffe andre i din situasjon kan du ta kontakt med oss.

Å være pårørende kan være krevende. Det kan by på utfordringer og belastninger som gjør at

du selv kan få behov for støtte, råd og veiledning. For mange pårørende kan det å delta på kurs og møte andre i liknende situasjon være til god hjelp.

Kunnskap og forståelse om demens kan gjøre hverdagen lettere for alle som er berørt av sykdommen. Demensforeningen jobber med å påvirke en god demensomsorg lokalt.

#### **Pårørendeskole arrangeres annet hvert år.**

Målsetting for pårørendeskolen:

- Å gi pårørende til personer med demens økt kunnskap og forståelse for demenssykdommene.

# SOSIALE MØTEPLASSER

## Trenger du noen å snakke med?

- Å bedre kvaliteten på samværet med den syke, både hjemme og på institusjon.
- Å gi grunnlag for at pårørende bedre kan takle sin situasjon i forhold til familie og venner.
- Å gi kunnskap om lover og rettigheter og hvordan forholde seg til offentlig hjelpeapparat.

### Andre aktiviteter:

«Kaffe og sang med oss» ca. fire ganger i året.

Samtalekvelder for pårørende etter behov.

Aktiviteter kunngjøres på Midt-Gudbrandsdals demensforening sin Facebook side, via plakater i lokalmiljøet.

Medlemmer får SMS.

Vil du bli medlem? Gå inn på [www.nasjonalforeningen.no](http://www.nasjonalforeningen.no)



## Mistanke og bekymring rundt demens

### Kognitive endringer, demens

Kjenner du noen som har fått f.eks hukommelsesproblemer, vansker med språket, orienteringsproblemer og vanskeligheter med daglige gjøremål, da har du kanskje spørsmål om demens.

Hva er demens?

Demens er en fellesbetegnelse for forskjellige sykdommer eller skader i hjernen. Sykdommen utvikler seg over tid og fører til endringer i hjernen.

Kjenner du noen som opplever:

- Glemsomhet, særlig for det som skjedde nylig
- Problemer med å planlegge, løse og fullføre vanlige oppgaver
- Språkvansker
- Forvirring om tid og sted
- Redusert dømmekraft
- Utfordringer med å følge opp økonomiske forhold
- Gjenstander plasseres feil
- Endringer i humør og personlighet
- Endret væremåte
- Tap av initiativ og engasjement, både for aktiviteter og mennesker

## SOSIALE MØTEPLASSER

### Trenger du noen å snakke med?

Kontaktinformasjon: Demenskontakt i Nord-Fron Tlf: 96626387

Demenskontakt er ikke alltid tilgjengelig så får du ikke svar, legg igjen en beskjed så ringes du opp igjen.

Tilbudet er er uforpliktende lavterskeltilbud og er gratis. Du trenger ingen henvisning. For å ta kontakt.

Det finnes også tilbud fra nasjonalforeningen. Demenslinjen har spesialsykepleiere som kan gi deg svar.

Linjen er åpen mandag – fredag kl. 09:00-15:00

#### Fremtidsfullmakt

Sykdom og demens kan gjøre at du en gang i fremtiden trenger hjelp. Hvis du oppretter fremtidsfullmakt, kan du bestemme at noen du stoler på, skal ta vare på dine interesser den dagen du ikke klarer det selv (Statsforvalteren.no). For skjema og spørsmål, kontakt statsforvalteren. Skjema ([www.sivilrett.no](http://www.sivilrett.no))

#### Kirken i Nord-Fron

##### **Kirken tilbyr samtaler med mennesker i ulike livssituasjoner**

Livet går ikke alltid på skinner. Iblant strever vi med enkelte hendelser i livene våre. Noe som kan være vanskelig å takle eller finne ut av.

Kirkens medarbeidere har erfaring og kompetanse til å møte og ha samtale med mennesker med ulike behov i ulike livssituasjoner. Tilbudet er gratis, og kirkens medarbeidere har taushetsplikt.

Kontaktinformasjon:

Diakon og kyrkjelydspedagog

Per Øyvind Fredin

61 21 62 72/ 40 16 57 89



**DEN NORSKE KYRKJA**

Nord Fron kyrkjelege fellesråd

# SOSIALE MØTEPLASSER

## Trenger du noen å snakke med?

### Kirkens besøkstjeneste

Vi ønsker å legge til rette for kontakt med menigheten også når livet gir begrensninger i å delta i våre sammenhenger. Derfor ønsker vi å starte opp besøkstjeneste.

Ønsker du besøk? Besøkstjenesten er en del av menighetenes diakonale tjeneste. Vi oppfordrer enhver som ønsker besøk eller være besøk, om å ta kontakt med

### Kirkens SOS

Føler du deg ensom? Eller har du kanskje selvmordstanker? Kjenner du at livet er tungt, og at du trenger noen å snakke med? Du er anonym, og vi har taushetsplikt. Telefon- og meldingstjenesten er tilgjengelig for alle som trenger noen å snakke eller skrive med 24 timer i døgnet, hele året rundt. Du kan ringe, sende en melding som sms eller chat, se nettsiden: [www.kirkens-sos.no/](http://www.kirkens-sos.no/)

Kirkens SOS telefon: 22 40 00 40



### Kreftsykepleiere

Det er to kreftsykepleiere i kommunen som har ansvar for oppfølging av kreftrammede. De kan følge opp personer med nyopplaget kreft, pågående behandling, døende og pårørende.

Kreftsykepleierene kan tilby samtaler, veiledning, behandling og lindring av symptomer, praktisk bistand, palliasjon, yte hjelp ved planlagt terminalpleie i hjemmet, undervisning, ivaretagelse og oppfølging av pårørende.

Kontaktinformasjon:

Du kan også kontakte kreftforeningens rådgivningstjeneste. Der treffer du erfarne fagfolk som har god tid til å snakke med både barn og voksne. De hjelper deg med alle spørsmål om kreft, helt gratis.

Mandag – Fredag 09.00 -15.00

Telefon 21 49 49 21



**KREFTFORENINGEN**

# SOSIALE MØTEPLASSER

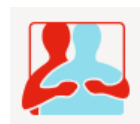
## Trenger du noen å snakke med?

### Mental Helse

Alle som vil snakke eller skrive om livets utfordringer kan ta kontakt med Hjelpetelefonens tjenester. Vi kan også gi informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbud. Du kan også ta kontakt med oss om du er pårørende eller bekymret for noen i din omgangskrets. Telefonen er åpen, hele døgnet, året rundt (stengt på røde helligdager).  
Mental Helse Telefon: 116 132

Overgrep mot eldre skjer både i private hjem og på institusjoner. Overgrepene kan ha mange former, men som regel er de av psykisk, fysisk, økonomisk eller seksuell karakter. Vern for eldre hjelper de som står i fare for eller er utsatt for overgrep. Tilbudet er gratis, og du kan være anonym. Alle over 62 år som er utsatt for overgrep, kan ringe oss for å få råd, veiledning og hjelp. Også pårørende eller andre som har mistanke om overgrep mot eldre, kan benytte dette nummeret.

Nasjonal kontakttelefon: 800 30 196  
mandag – fredag kl. 09.00 – 15.00.



### Kvamstunet

Mandag: Aktivitetsdag med lett trim og håndarbeid. Mulighet for å kjøpe lunsj for kr. 50,-

Onsdag: Felles gåturer. Mulighet for å kjøpe lunsj for kr. 50,-

Fredag: Bingo. Mulighet for å kjøpe kaffe og felles middag

Dersom du har behov for skyss, vil dette kunne ordnes uten kostnad

Kvamstunet er åpent for alle

Kontaktinformasjon: Tlf. 990 34 398



## Musikk og sang

### Kvam musikkforening

Kvam musikkforening er et amatørkorps startet i 1925 med janitsjarbesetning. Det er i dag ca. 30 aktive medlemmer.

Kontaktinformasjon: 900 38 058

### Vinstra musikklag

Vi er et musikklag som øver hver mandag fra kl.19.00 – 22.00 på vårt øvingslokale Musikkstuggu (over Felleskjøpet) på Vinstra.

Vi har ulike prosjekter hvert år i tillegg til at vi spiller 1. og 17. mai. Vi har plass til alle, både de som har spilt før og de som ønsker å starte nå. Det er aldri for sent å lære seg å spille et instrument, vi kan ordne med notekurs også.

Kontaktinformasjon:

E-post: [vinstramusikklag@gmail.com](mailto:vinstramusikklag@gmail.com)

Tlf. Tove Marie Solli (leder) 975 03 824



### Skåbu musikkorps

Skåbu musikkorps ble stiftet i 1971 og tilsluttet Norges Musikkorps Forbund (NMF) med tilhørighet i NMF Oppland. Korpset har 31 medlemmer og er et generasjonskorps.

Kontaktinformasjon: 959 73 714



### Skåbukoret

Skåbukoret ble startet i 1990, og medlemstallet har variert gjennom årene, men har hatt en gjennomsnittlig oppslutning på mellom 15-20 sangere pr. kor, i alderen 4-80+. Skåbukoret teller i dag 25 voksne medlemmer. Ønsker du å være med, så kom! Syng en skala rent så finnes det plass til deg. Koret har årlige faste arrangement med julekonsert og vårkonsert.

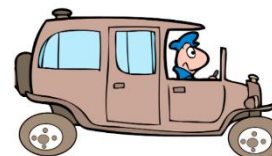
Kontaktinformasjon: Anne Mette Blekastad tlf. 911 26 340



## TRANSPORT

### Handleskyss for beboere i omsorgsbolig

Frivillige kjører beboere fra Sundheim på handletur fredager mellom kl. 10:00-12:00



### Kollektivtilbud

Innlandstrafikk har busstilbud med ruter som dekker store deler av kommunen. Billetter kan du kjøpe i appen deres, med deres reisekort som heter Innlandskortet, eller på bussen med bankkort eller kontanter



### TT-kort (tilrettelagt transport)

Dette er et tilbud til deg som ikke kan benytte deg av det ordinære kollektivtilbudet, på grunn av varig forflytningshemming. TT-kort er til drosjereiser.

[Les mer om TT-kort og hvordan du søker på Innlandet fylkeskommune sin nettside.](#)



### Pasientreiser

Hvis du av helsemessige eller trafikale årsaker ikke kan reise med offentlig transport, kjøre selv eller bli kjørt, kan du ha rett på en rekvirert reise. Ønsker du en pasientreise? Ring tlf.: [05515](tel:05515) eller [gå inn på helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) for å bestille.



### Følgetjeneste og ledsagertjeneste

[Nord-Fron frivilligsentral](#) har frivillige folk som kan følge deg til lege eller andre helsetjenester. Du må melde fra om behov for hjelp i god tid. Pårørende og helsepersonell kan også ta kontakt for hjelp til andre. Følgetjeneste kan bestilles via hjemmetjeneste eller legekantor.



# Kontaktinformasjon til Nord -Fron Kommune

## Servicetorget tlf:

Kommunehuset: 612 16 100  
Mandag-fredag kl. 09:00 – 14:00

## Skriv til oss

Send e- post til adressen: [post@nord-fron.kommune.no](mailto:post@nord-fron.kommune.no) eller

Skriv til oss: Nord-Fron, Nedregata 50, 2640 Vinstra

## Besøk oss

Servicetorget, Kommunehuset  
Nedregata 50, 2640 Vinstra  
Åpningstid: Mandag-fredag kl. 09:00-14:00

