

Vi lever



En lokalavis
for seniorer
i Vestre Aker

En avis for seniorer i Vestre Aker

Og på en-to-tre så var alt snudd på hodet. 13. mars stengte Røa seniorsenter dørene, og all aktivitet og nærliggende planer ble avlyst. Dette selvfølgelig som et grep for å begrense smittespredningen av Covid-19. Bare for kort tid siden satt vi i redaksjonen til «Vi lever» og gledet oss over at den første utgaven begynte å bli ferdig. Jeg personlig gledet meg til å feire vårjevndøgn på senteret i regi av «Guttekklubben». Mange spennende foredrag ventet, en utflukt til Eikertraktene så vi fram til, og andre prosjekter som skulle igangsettes – mye har endret seg siden da.

Vårsemesteret ble avkortet med ganske mange uker, og de fleste har ikke fått fullført trenings- og språkkursene i sin helhet. Vi jobber med en løsning for å kompensere for tapte kursdager. Vi jobber også med å refundere de som allerede har betalt for turen sin til Eikertraktene. Mange har også betalt for vårjevndøgnfesten, men planen er å gjennomføre festen på et senere tidspunkt.

I denne krisetiden som vi fortsatt befinner oss i, har det skjedd store endringer i samfunnet- nesten fra dag til dag i perioder. Anbefalinger om å holde

I dette nummeret

En to tre, så var alt snudd på hodet

I en pandemitid

Ombygningen av Meny Røa

Koronaen kom brått på Vestre Aker.

Intervju med bydelslederen

Hva gjør Vestre Aker frivillighetsentral?

Sykelvenner etterlyses

Livet på Røa og i Nord-Italia i koronaens tid

Vi og jeg og Vi

Når dørklokkene stilner. Telefonvenn-tilbud i Vestre Aker

Månedens bilde

seg mest hjemme, vaske hendene ofte, holde 2 meters avstand er bare noen av anbefalingene- alt for å unngå smitte og for å holde seg frisk. Dette har medført økt isolasjon, og gjort det vanskeligere å skaffe nødvendigheter på en trygg måte. Men det er mange som ønsker å hjelpe, og Frivilligsentralen på Vinderen har gjort en fantastisk jobb med å bøte på utfordringene.

Hvis du for eksempel trenger hjelp med handling kan du ringe [23 22 05 80](tel:23220580).



Lukket og mørkt på Røa seniorsenter

Bydelen har også opprettet «Senior-telefonen», som er ment som en veileder for seniorer i bydelen. Har du spørsmål om hvordan du skal gå fram hvis du føler deg syk, eller om hvilke tilbud som finnes

der ute som kan hjelpe deg med dine utfordringer, ring: [23 68 82 20](tel:23688220). Vi ønsker å nå til så mange som mulig med nyttig informasjon. Når denne teksten skrives er det 19. april, og vi vet fortsatt ikke når seniorsenteret kan åpne igjen. Det samme gjelder for foterapeutene våre, og det er dessverre ikke anledning å bestille time før vi åpner igjen. Gå gjerne inn på Facebook, søk Røa seniorsenter og lik siden vår. Da får du oppdatert informasjon om senteret vårt, og andre nyttige tips og råd. Du kan også skrive en mail til

roa.seniorsenter@bva.oslo.kommune.no, så legger vi deg til på mail-lista vår. Vi sender ut nyhetsbrev på mail ved jevne mellomrom.

Vi håper at dere holder dere friske, og at vi ses snart igjen på senteret.



Når seniorsenteret er stengt, får man trøste seg med en kake. Foto: Wenche Vaagland.

I en pandemitid

Roar E. Møll

Vi seniorer har «tider» for det meste, det er tider som er tilpasset vår pensjonisttid. Ikke tidene med jobb, møter, reiser, tidene med kolleger, *de* vennene og alt de andre som fulgte med. Vi hadde nå våre egne «tider». Treff med noen av *de* vennene – også noe nye – de nye frokostrutinene med avisen, de faste turene til de faste tidene, de mer eller mindre faste møtene på senteret, konsertene, teatrene.

Men så!

Plutselig ble alt snudd på hodet. Det ble en rekke forandringer for oss alle. Ingen nære venner eller familie på besøk. Ingen konserter eller teater. Seniorsenteret stengt, ingen der å hilse på å slå av en prat med. Heldigvis fungerte telefon og e-post. Slik fikk vi kontakt med Ernst Hansen-Tangen, og her er hans syn på situasjonen.

-Det er en merkelig situasjon, det føles som vi er isolert. Slik er det nok med de fleste andre også, det er neste ingen mennesker å se ute. Det som merkes aller er den nære kontakten med venner og familie. Og det er forferdelig å høre om alle sterkt angrepet og innlagt på sykehus.

-Her er vi tross alt heldige som er friske og rørlige både min kone Kari og jeg. Mye av tiden går med til rydding og oppussing, og det er det visst en god del andre som har kommet på de samme tankene.



Ernst Hansen-Tangen er leder av Spasérgruppen som går fra COOP, Hovseter hver mandag. Han er også i initiativtaker for Gutteklubben som har et førtitalls medlemmer

-Det ser man jo på de mange sekker og kasser som settes ut, og ikke minst på reportasjene om køer ved de store deponiene. Så tenker jeg litt på myndighetene, statsminister og ministre og toppene innen helsemyndighetene er ut både sent og tidlig med råd og veiledning. Kan det bli for mye – skaper det frykt og panikk? Men det virker likevel som om tiltakene har en virkning.

Og tiden fremover. Spent, og også litt usikker på om vi har lært noe. Vil vi ta med oss noen av de rådene vi har fått – og levet etter – eller vi vi slippe alt løs. Blir det mindre reising, eller bli det mer tid til de nære ting. Vi får bare håpe på det beste.

Meny Røa – ombyggingen fortsetter

ROAR E. MØLL

Situasjonen alle er kjent med har ført til at arbeidet med utvidelsen på Meny Røa ble satt på hold. Arbeidet er nå i gang igjen, og fra senterleder Lise Bjerkelund har vi fått følgende melding:

Meny jobber i disse dager med en ny tidsplan for utvidelsen. Meny blir stengt 2. juni, og når alt etter planen blir det åpning av ny, helt rå butikk torsdag 2. juli. Men det er mange biter som skal på plass. Og ikke minst kan dette igjen bli

skjøvet på – alt er avhengig av utviklingen i koronaviruset fremover.

Det er viktig at vi klarer å opprettholde alle smitteverntiltakene i ombygningsperioden, og her er det fokus på både trygghet for kunder, ansatte og arbeidere som står i fokus, sier Lise Bjerkelund.

Husk at det bare er Meny som stenges i sommer – resten av senteret er oppe med full fres!



Fiskeansvarlig Victoria Krogsæter ser frem til ny og større avdeling.

Korona kom brått på Vestre Aker

MARIT CHRISTENSEN

- Unngå å sitte alene, og be om hjelp hvis du trenger det i denne vanskelige situasjonen, sier bydelsleder Yngvar Husebye til bydelens eldre, for det finnes folk som vil og kan hjelpe! Vi har opprettet både en koronatelefon og en seniortelefon. Koronaviruset kom på Vestre Aker som julekvelden på kjerringa. Flere av de først smittede i landet, de som hedde vært på skiferie i Østerrike bor i bydelen, og plutselig måtte 200 av de som arbeidet i hjemmetjenesten i karantene og alt stengte. Bydelen måtte i kriseberedskap!

Plutselig er veldig mye forandret. For tiden er alle hyggelige tiltak for seniorer i bydelen stengt. Seniorsentrene har vært lukket siden lenge før påske. På Oslo kommunes hjemmeside for seniorsentrene kan det være forvirrende at det informeres om at sentrene er stengt, men samtidig opplyses det om åpningstidene. La det ikke være noen tvil: seniorsentrene er stengt.

- Vi har heldigvis klart å opprettholde all virksomheten rettet mot de enkelte seniorborgerne i bydelen, sier byrådslederen. Han forteller om hvor imponerende det har vært, at for eksempel de barnehageansatte, som ble fristilt når barnehagene stengte, melde seg til tjeneste i hjemmetjenesten. Og i tillegg meldte mange frivillige seg. - Frivillige har kjørt ut mat til eldre, som følger rådene fra helsemyndighetene og holder seg hjemme, og vi tar ikke egenandeler lengre, forteller Husebye. Han roser alle som har trått til på helse- og omsorgsfeltet og kaller dem «våre



Yngvar Husebye er byrådsleder i Vestre Aker

helter». – Heldigvis er de store problemene med helsearbeidere i karantene nå avtatt, sier han.

I tillegg har bydelen opprettet en «Koronatelefon med nummer [21 80 21 82](tel:21802182)», dit folk kan henvende seg med spørsmål i forbindelse med smitteverntiltakene. – Den telefonen måtte vi også bemanne, legger bydelslederen til.

De store og plutselige forandringene i dagliglivet fører til at mange føler seg usikre og ensomme. Derfor har bydelen også opprettet en «Seniortelefon med nummer [23 68 82 20](tel:23688220)», dit alle kan henvende seg med spørsmål og innspill.

Det er ingen krise i sykehjemmene i bydelen lenger, og det finnes nok smittevernutstyr, så situasjonen er trygg.

– Men vi hadde en krise i begynnelsen, sier bydelslederen. Han roser kommunen for snarlig å ha satt krisestab, som har arbeidet effektivt, slik at det er god

beredskap nå. Kommunen har fått kjøpt inn nok smittevernutstyr fra Kina. Det som ikke fungerer i øyeblikket er de folkevalgte tilsynsutvalgene for sykehjem. Ingen andre enn de som arbeider der får slippe inn. – Men vi har tillit til at sykehjemmene drives på beste måte uten tilsyn i denne situasjonen, sier Yngve Husebye.

Et av bydelsledelsens største problemer i dagens situasjon med kriseledelse er å opprettholde kontakten med innbyggerne. I øyeblikket er all makt i arbeidsutvalget. Fra slutten av april, går bydelsstrukturen tilbake til det vanlige. – Men alt må gjøres digitalt, og dermed blir det en stor utfordring å ha kontakt med folk, mener Husebye. – Vi må opprette nye forbindelseslinjer for å åpne for innspill og tilbakemeldinger. Folk som har ideer eller noe på hjertet må bare henvende seg til bydelen, oppfordrer han.

Det er nå blitt vanskelig for de eldre i bydelen å få beveget seg uten offentlige transportmidler og TT drosjer i vanlig drift. Selv om rådene går ut på å holde seg mest mulig hjemme, er det likevel

fullt mulig å gå ut for å få en tur og frisk luft. – Vi må bare huske å holde avstand til andre. Og heldigvis er det vår, så ingen behøver å være redd for å skli og falle ute i hvert fall, understreker Husebye. Han er redd for at «unntakstilstanden» kommer til å vare – kanskje ut året. – Og seniorsentrene kommer neppe til å åpne igjen på denne siden av sommeren, sier bydelslederen.



Ingen problemer med å hold avstand på denne avgangen. Foto: Wenche Vaagland.

- Våre seniorborgere må forsøke å unngå å sitte alene. Bruk telefonen og seniortelefonen! er hans oppfordring.

Hva gjør Vestre Aker Frivilligsentral i disse tider?

STINA ÅMO, VESTRE AKER FRIVILLIGSENTRAL.

Plutselig skjedde det

Vi satt på kontoret på frivilligsentralen i Ris Skolevei 14 på Vinderen– og så gikk alarmen. Pandemi! Vi hadde jo sett det på tv, hvordan mennesker i Wuhan og deretter Italia ble syke og døde som fluer. Vi hadde en gnagende følelse i magen og spurte oss selv «Kommer det hit?». Hva skjer i så fall da? 12. mars 2020 var dagen da alt ble annerledes, helt plutselig.

Dagen i dag og savnet om gårdsdagen

Slik alle andre har også Vestre Aker Frivilligsentral blitt påvirket av situasjonen vi er i. Det første som skjedde var at vi måtte avlyse både påskekafeén og påskemiddagen, en lang og kjær tradisjon her ved Vestre Aker Frivilligsentral. Deretter måtte vi avlyse én etter én av våre planlagte aktiviteter. Før pandemien kjørte Frivilligbussen mennesker til seniorsentrene hver eneste dag, og søte passasjerer skravlet hull i hodet på sjåførene våre – og det liker de! Vi hadde svært hyggelige søndags- og lørdagsmiddager der vi innimellom måtte be et visst bord om å være litt stille slik at vi også kunne få inn et ord. Vi smilte bredt mens vi småkjeftet fordi vi visste at dere koste dere. Vi planla mange flotte turer og hadde fått i stand en avtale med Vestre Aker Historielag og planla guidede turer med piknik i nærområdet. Vi samarbeidet med Røde Kors om litt lengre turer også. Vi skulle ha tre ulike kurs for våre frivillige; Aktivitetsvennkurs, ernæringskurs og førstehjelpskurs. Vi skulle ha dugnad



Stina Åmo er prosjektleder for prosjektet *Spis Med Meg*

hvor vi raket løv, malte litt, vasket stolene og satte lokalet i stand til å ta imot sommerens storinnrykk. Vi gledet oss til å møte dere alle!

Nå blir nok ikke det noe av. Det er svært viktig for oss å ikke sette mennesker i risikogruppen i fare. Vi er til for dere, vi skal ta godt vare på dere. Ifølge anbefalingene fra Helsedirektoratet skal ikke mennesker i risikogruppen møte «fremmedfolk» før vi er i fase tre. Ingen vet helt når fase tre kommer. I mellomtiden skal vi være hjemme. Passivitet, isolasjon inaktivitet er ikke bra for mennesker. Vi er litt bekymret for dere, alle sammen. Både hvordan dere har det nå, men også hvordan dette påvirker dere på lengre sikt. Vi er ikke gode på å legge inn årene og gi opp, vi er gode på å jobbe rundt hindringer. Derfor har vi vært kreative og funnet på nye aktiviteter:

Ringerunden



Styreleder Ola og våre fantastiske frivillige Jasswinder (Jassi), Anne og Tone ringer rundt til alle som noen gang har tatt kontakt med oss. Vi får ikke gitt dere brosjyrer, dere ser ikke plakatene våre, vi vet ikke om dere leser Akersposten og TV-reklame er for dyrt. Men vi vil gjerne snakke med dere og vite at dere har det bra, og informere dere om hva vi kan hjelpe med. Per dags dato har vi om lag 600 mennesker vi ringer til. Vi vet at seniorsentrene, flere organisasjoner og bydelen også ringer rundt. Dere er ikke glemt.

Kontortid



Espen og Stina har hjemmekontor. Det er fordi vi bor mer enn en time med kollektiv transport borte fra kontoret og fordi man helst ikke bør ta kollektiv transport i disse dager. Anne og Jassi svarer på telefon hver mandag og onsdag, fra klokken 10:00 til 14:00. Espen tar telefonen mellom 10:00 og 15:00 de andre dagene. Hvis han er opptatt, så legg gjerne igjen en beskjed på telefonsvareren vår! Vi tar raskt kontakt.

Hjelp til å handle og hjelp til å hente medisiner



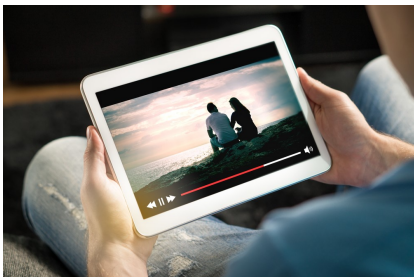
Trenger du hjelp til å handle eller hente medisiner? Da kan vi hjelpe deg. Lag en handleliste og ta kontakt med oss.

Telefonvenn



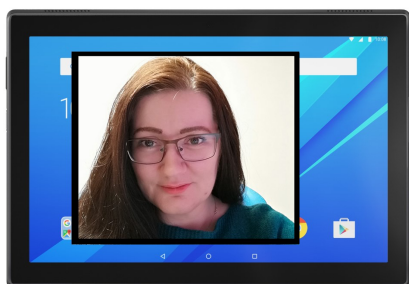
Besøktstjenesten, Aktivitetsvenn og alle andre arrangementer der vi fysisk kan møtes er avlyst, men det betyr jo ikke at vi ikke kan prate med hverandre! En telefonvenn er en person som ringer til deg, og så snakker dere sammen om det dere vil. Det kan være godt å få noen impulser utenfra i disse dager. Du trenger ikke være i risikogruppen for å ønske deg en telefonvenn. Når vi får lov til å møtes igjen skal vi ha en hyggelig sammenkomst der de som vil får møte sine telefonvenner og spise et godt måltid sammen. Det gleder vi oss til.

Digital venn



Har du sett alle de som snakker sammen mens de ser hverandres ansikter på en skjerm? Har du hørt om de som går på guidede turer på museer, hjemmefra? Har du egentlig lyst, du også, men har verken skjerm eller vet hvordan du gjør det? Da kan vi hjelpe deg. Vi har skjermer (nettbrett) og vi har veldig flinke, hyggelige og tålmodige frivillige som bare går og verker etter å få lært deg opp på nettbrett. Vi begynner enkelt og vi lærer deg det du har lyst til å lære i din egen takt. Vi desinfiserer nettbrettet før du får det, så det skal være sikkert.

Digitalt kontor



Fra midten av mai kommer vi til å ha digitalt kontor. Alle med tilgang til internett kan besøke oss på nett, se ansiktene våre og snakke direkte med oss. Du kommer til å finne mer informasjon om dette på vår hjemmeside: <https://vestreaker.frivilligsentral.no/>

Mot normale tider

Vi har blikket rettet mot en tid der ting normaliserer seg. Vi må nok leve med restriksjoner i lang tid og vi må nok endre oss noe. Nøyaktig hvordan kommer an på hvordan verden og virkeligheten vår blir i fremtiden. Men det kan hende at noen av disse endringene blir til det bedre?

Kanskje vi må ha faste grupper med frivillige på alle våre arrangementer, slik at risikogrupperne utsettes for mindre smitte? Kanskje må det være mindre og faste grupper med gjester på søndagsmiddagene? Det gir oss bedre mulighet til å bli kjent med hverandre. Kanskje får

Stina «lurt» flere eldre til å bruke digitale verktøy? Kanskje kan vi da spille bingo eller lytte til klavermusikk sammen på nett? Jeg håper flesteparten av dere besøker meg på det digitale kontoret.

I mellomtiden

I mellomtiden kikker jeg ut av vinduet, solskinet glitrer i lakken på de parkerte bilene, men det er ikke en sjel der ute.

Jeg har mat i kjøleskapet, vann i springen, strøm i ledningene og internett fungerer utmerket. Tv-en hylr høyt om «krise», «krigstilstander» og regner opp dødsfall i ulike land. Det er litt surrealistisk. Det føles litt uvirkelig. Jeg savner å være sliten i leggene fordi jeg har småløpt i noen timer for å gjøre klart til grillfest.

Vi sees snart. Det blir bra. Ta med eget grillspyd.

Digital klem fra Stina



Bare fuglene skaper liv på denne fredag ettermiddag i slutten av mars. Foto: Wenche Vaagland

Sykkelvenner etterlyses

PER ERIK KOCH, LEDER VESTRE AKER SENIORRÅD

Allerede i 2015 spurte Vestre Aker Frivilligsentral om Vinderen Bo og Servicesenter (den gang Vinderenhjemmet) kunne tenke seg å tilby sykkelturner med egnede rickshaw-sykler som et aktivitetstilbud til beboerne. Henvendelsen ble godt mottatt, forutsatt at Frivilligsentralen også kunne stille med sykkelpiloter.

Med økonomisk støtte fra Eckbo-stiftelsen ble to elektriske trehjulsykler med et dobbelt passasjersele kjøpt, all den tid vi så for oss at dette tilbudet burde gis til samtlige beboere tilknyttet både Hovseterhjemmet og Vinderenhjemmet. Disse syklene er i dag flyttet til Piloten Arena siden både Hovseterhjemmet og Vinderenhjemmet har fått nyere og bedre sykler fra Oslo Kommune v/Sykehjemsetaten. Til tross for gjennomføring av diverse sykkelkurs hver vår viser det seg at Frivilligsentralen som kan tilby sykkelturner til beboerne på disse tre stedene.

Fra starten av juni til midten av september er det utallige sykkelturner som på dagtid er gjennomført for sykehjemmenes beboere de siste 3 -4 år. Dette er et aktivitetstilbud som samtlige passasjerer er meget begeistret for. Turene gir passasjerene rett til vind i håret. Dette er mottoet til organisasjonen *Sykling Uten Alder*. Ideen til sykkelturnene er dansk, og organisasjonen Sykling Uten Alder ble stiftet der i 2015, et halvt års tid før vi stiftet en norsk avdeling. I Norge -utenom Oslo -finnes nå bortimot 100 slike elektriske 3-hjulsykler med dobbelt passasjersele registrert i vår

organisasjon, eiet av cirka 40 ulike kommuner eller foreninger.

Mange av sykkelleierne har samarbeidsavtaler med lokale lag og foreninger med å stille opp som frivillige sykkel-piloter. I Vestre Aker Frivilligsentral har til nå ikke lyktes med dette, derfor denne artikkelen og etterlysning av sykkelpiloter.



Sykling uten alder! Foto: Morten Ryg

Siden sykehjemmenes tilbud ønskes gjennomført på dagtid - gjerne mellom klokken 10.30 og 15.00 -er vi klar over at etterlysningen blir begrenset til frivillige som ikke er på vanlig jobb, men til alle dere som ikke er bundet av vanlig arbeidstid. Det er aktuelt med tre til fire -turner på 30 minutter pr uke eller hver annen uke.

Ytterligere opplysninger og påmelding til Vestre Aker Frivilligsentral ved sykkel-ansvarlig Per Erik Koch, tlf [930 18 601](tel:93018601).

Livet på Røa og i Nord-Italia i Koronatider

BRIT RING OPJORDSMOEN

Denne fortellingen handler om Sissel Bogni og datteren, Thea. Hensikten er å gi et kort innblikk i livet de lever under pandemien. Sissel bor på Røa. Thea bor i byen Arona i Nord-Italia, i episeneteret for Korona smitten i landet. Hun bor sammen med ektemannen, Marco, og sønnen, Stian, som er 8 år. Arona ligger i Piemonte og har 14 000 innbyggere som stort sett lever av turisme og småindustri. Byen er den sydligste havnen for Lago Maggiore og her ligger også fergeselskapet og en skipsyard. Turister strømmer til byen fra Milano, fra Frankrike og Tyskland. Grensen til Sveits er bare noen korte mil unna.

Frivillighet

Sissel er et kjent ansikt på Røa Seniorsenter. Blid og gjestfri kommer hun deg i møte på tirsdager når du åpner døren til senteret i 3.etg. Det er hennes frivillige dag som vertinne. I vinter tok hun også på seg å være gruppeleder for damegruppen, The Ladies, som møtes til samtaler og hygge hver torsdag fra kl.12.00 til 13.30. Gruppen er åpen for alle damer 60+. Fredager trener hun Qi gong, og koser seg i kafeen etterpå med bekjente.

Etter å ha bodd 22 år i Italia og 4 år i USA, satte Sissel kursen tilbake til Norge. De siste 24 år har hun bodd flere steder på Majorstua før hun etablerte seg på Røa. I tillegg til å ha ansvaret for familiens husholdning i Italia-tiden, jobbet hun også som tolk.

Det som førte henne til Italia, minner oss på hvor tilfeldig møter med fremmede

kan være - eller er det kanskje ikke tilfeldigheter? Sissel jobbet i farens tekstilagentur i Oslo sentrum. Amors pil traff 23 årige Sissel på en bransjemesse på Sjølyst. Hun falt for en vakker italiener, ved navn Luigi Bogni. Kort tid etter giftet de seg og hun flyttet sammen med sin Luigi i Lombardia hvor de bodde i 13 år. Mye skulle hende i livet hennes. Ektemannen jobbet, som hennes far, innen tekstilbransjen, og aksepterte et tilbud som President of the Company for en japansk klesprodusent med distribusjon i USA. De flyttet til New York da Thea var 9 år. Tilbake i Italia igjen, bodde hun mange år i Milano med datteren, mens mannen pendlet frem og tilbake til New York.



Sissel Bogni er vertinne på Røa seniorsenter.

Covid-19 og episenter i Italia

Daglig rapporteres det fra Nord Italia om rekordmange smittede og et høyt antall mennesker som blir alvorlig syke og dør. Det males et krisebilde. Det er stor mangel på smittevernustyr og respiratorer. Helsepersonell blir smittet

og må i karantene. Leger står daglig i håpløse etiske dilemmaer: Hvem skal få respiratorhjelp og hvem må nedprioriteres, for så å dø, kanskje til og med uten sine nærmeste tilstede? I skrivende stund (8.april) er 17669 mennesker i Italia døde av viruset.

Midt oppe i denne nyhetsstrømmen av tragedier, lever familier sitt dagligliv.

Den italienske familien kjennetegnes av tette bånd og hyppig sosialt samvær med storfamilien rundt middagsbordet, hjemme, eller ute på restaurant. Nå er alt uteliv stengt og folk oppfordres til å bli hjemme i egen bolig. Det er forbud mot å gå ut.

Avisen ville vite mer om hvordan det er å bo og leve i et område som er utpekt som episent for smitte. Hva fyller de dagene med når de ikke kan gå ut? Hvordan har de kontakt? Hvordan unngår de å bli smittet? Er de redd for jobbene sine?

Hvordan er det for mamma og bestemor i Norge, å følge med på avstand og å leve med all usikkerheten? Og for Thea, å vite at om mamma skulle bli syk, kan hun ikke komme på kort varsel.

Vi ba om å få intervjuet Sissel og Thea og de ville gjerne bidra. Intervjuet med Thea foregikk via mobilappen WhatsApp, med Stian i bakgrunnen.

Hverdagen i Arona, Piemonte

- Det er en helt spesiell stemning her – det er stille og rolig. Man hører fuglene synge. Det er nesten ingen biltrafikk. Alle er isolert. Hvis man er ute, blir man stoppet av politiet. Man må ha tillatelse til å dra hjemmefra. Jeg er opptatt av at det tross alt er noe som er positivt oppe i

alt det unormale. Man finner på ting å gjøre som man ellers ikke ville gjort.

Thea jobber heltid i firmaet RENOVIS som er lokalisert i Piemonte. Firmaet både reparerer elektronikk og selger deler. Hun har ansvar for innkjøp i firmaet og, i disse dager, har hun også utvidet ansvar for lageret.



Arona ved Lago Maggiore, Piemonte.

- Firmaet jeg jobber i har underleverandører i flere land, med hovedvekt på Tyskland og China. Mye av arbeidet mitt foregår på internett når jeg søker etter spesielle elektroniske komponenter som kunder har bestilt. Nå har jeg hjemmekontor tre dager i uken, og det passer bra. Marco jobber i en servicebedrift for mekaniske pumper. Firmaet ligger i Lombardia og han har spesialtillatelse til å reise med firmabilen for å yte support når noe trenger å repareres. Vi er ikke redde for jobbene våre, for vi tenker at det alltid vil være noen som trenger elektroniske produkter og support.

- Næringslivet i området er oppe og går. All industri som er nødvendig, fungerer som vanlig og sysselsetter folk. Folk som ikke kan jobbe hjemmefra, drar på jobb. Butikker er åpne. På en måte går livet nokså normalt. Det unormale er at vi lever med en unntakstilstand hvor folk

ikke kan bevege seg fritt omkring og hvor mange allikevel blir smittet og dør.

Kun ett medlem i hver husstand har lov til å bevege seg ute, og det er forbud mot å gå tur. Marco har tillatelse til å handle mat. Han handler for oss, for sine foreldre og for et vennepar som er isolert fordi de er i en sårbar gruppe. Kontakten mellom mennesker foregår på sosiale medier. Etter 9. mars ble det forbudt å være i grupper med mer enn fem personer. Det betyr at familielivet er totalt forandret. Vi besøker ikke hverandre. Selv om Marco har sine foreldre i nærheten, er det flere uker siden vi så dem sist.

Kontakt med kamerater

- Stian er 8 år og en energisk gutt. Hvordan takler han en hverdag som er så fysisk begrenset?



Thea Bogni og Stian.

- Han savner selvsagt kameratene. Av og til ringer de, og så ser de hverandre på videotreff. I dag skal han ha videotreff kl.17.30.

Mens vi snakker, høres Stian i bakgrunnen. Det er tydelig at han gleder seg til videotreffet hvor han både kan se og snakke med venner. I øyeblikket leker han med sin flotte brannbil som han kjører frem og tilbake på stuegulvet.

Thea fortsetter: - Han har hjemmeskole. Mange hjem har bare en PC og derfor foregår hjemmeskolen etter kl.17.00-17.30 på Google Class Room. Stian får 15 lekser i uka. Det er jo vanskelig å ikke være fysisk sammen med venner, men han leker ute i hagen og finner på noe hele tiden.

Thea er opptatt av å finne det positive i en ellers håpløs situasjon med begrenset menneskelig kontakt.

-Jeg tror at noe positivt som kommer ut av denne vanskelige tiden, er at vi kommer til å forstå vennskap på en ny måte. Vennskap er ikke nødvendigvis betinget av at vi er fysisk sammen.

Myndighetene

- Hva mener du om myndighetenes håndtering av Korona smitten?

- Myndighetene undervurderte helt klart risikoen for smitte og var for sent ute med sine tiltak. Hittil er 87 leger (8.april) døde av viruset. Sykehusene er overfylt av Koronapasienter. Pårørende kan ikke besøke dem. Jeg er bekymret, hva hvis man faller og brekker et bein? Får man da den behandlingen man trenger? Jeg tenker jo tanken at hvis man kommer på intensiven, får ingen besøke deg.

- Hva skjer hvis mamma på Røa blir syk?

- Jeg følger med på utviklingen i Norge og norske myndigheters anbefalinger for befolkningen. Mamma er i en risiko-gruppe. Jeg kan jo ikke gjøre annet enn å håpe på at hun blir tatt godt hånd om av helsetjenesten og naboer, hvis hun blir syk. *Jeg* har jo ikke mulighet til å reise til henne.

Fødselsdagsfeiring avblåst

Intervjuet med Sissel foregikk palmelørdag ved kjøkkenbordet hos Brit etter en enkel middag, mens sola fortsatt skinte i Hovseterdalen.

- Hva var din reaksjon da det gikk opp for deg at Thea og familien bor i et område med sterk smittespredning?

- Jeg ble selvsagt veldig redd. Jeg selv tar alle forholdsregler for å forebygge smitte. Men det hjelper meg at Thea hele tiden har vært rolig og fornuftig. Hun er alltid godt informert om utvikling av smitten og om myndighetenes råd, og det beroliger meg. Jeg ble jo lei meg da jeg ikke kunne reise til Stians 9 års bursdag den 20.april. Tidlig på nyåret kjøpte jeg flybillett med Norwegian og planla å være der et par uker. Men jeg forsto så tidlig som i første halvdel av februar at det ville bli vanskelig å komme seg til Italia.

- Stians skole stengte 21.februar. Marcos foreldre bor også i Arona, ca. 2 kilometer unna, og henter Stian på skolen. De to første ukene etter at skolen ble stengt, syklet bestefar med ham og de fant på leker og aktiviteter. De kunne fritt bevege seg rundt. Så ble det mer eller mindre portforbud og Stian har i flere uker nå bare kunnet bevege seg inne på eiendommen der de bor. Heldigvis har de en stor hage å oppholde seg på hvor de dyrker grønnsaker.

Savn året rundt

- Med meg i Norge, Thea og Stian i Italia, lever jeg jo med et sterkt savn hele tiden, ikke bare i disse ekstra vanskelige dager og uker. Kontakten oss imellom foregår på mobilappen WhatsApp hvor vi kan se

hverandre og snakke. Første gang jeg ringte, kastet Stian seg frem og kysset telefonen. Jeg ble så rørt. Kontakten med italienske venner foregår på Facebook. Jeg er ikke så veldig aktiv der, men flere av vennene legger ut mye, så jeg kan følge med på livet deres. Så vidt jeg vet i dag, er ingen i familien eller venner i Italia, smittet av Korona viruset. Sissel blir ettertenksom: - Ikke noe jeg har opplevd kan sammenlignes med det som nå skjer, det er jo bare så dramatisk for hele verden. Men livet mitt har ikke vært uten en viss form for dramatisk tidligere heller. Jeg har opplevd både vannmangel i New York og flom og jordskjelv i Italia. Man herdes.

Med denne refleksjonen fra Sissel, avslutter vi intervjuet. På vegne av redaksjonen; Stor takk til Sissel, Thea og Stian, som lot oss ta del i livet deres i en verden av smitte, smittevern og restriksjoner. Må familien holde seg frisk!

Siden dette intervjuet ble gjort er det avgjort at restriksjonene i Italia for arbeidsliv og industri oppheves 4.mai. Folk har lov å vende tilbake til jobben, og familier har tillatelse til å være sammen.

Vi og jeg og Vi.

ODD GRANN



En gardist ble spurt om hvordan det var å komme på rekruttskolen. «Tja» svarte han, det er greit nok, men det er bare meg som går i takt»

Denne lille spøken slo meg midt under Koronakrisen da vi opplevde at alt for mange altfor lenge var opptatt sin egen interesse, fremfor fellesskapets.

Kommunikasjonen om betydning av å tenke på alle, var massiv og sterk, og den førte til adferdsendring, som er resultat av god kommunikasjon. Vi vasket hender og holdt avstand, ja selv hyttefolket (jeg er en av dem) var med på fellesløftet. Vi tok vare på hverandre, hver og en av oss.

Vil det vare, mon tro?

Det var mange som led under karantenen. Ingen reell lidelse i forhold til dem som virkelig vet hva det er å være alene, når det røyner på å være menneske. Mange følte hvor godt det var for alle, når andre gjorde noe ubedt for oss – Det at noen brydde seg om lille meg, ga en veldig energi. Vi tålte mer!

Faktisk ga det nok samlet energi til at viruset ble forvist vekk. Uten at nesten alle nordmenn brydde seg, ikke brydde seg, men brydde seg om, ville det ikke ha snudd så fort. Også folkehelsen ble bedre.

Derfor har jeg det lille håp at denne lille adferdsendring, med så store konsekvenser er av varig verdi. At vi alle blir litt flinkere til å se oss om omkring, koste på oss et smil til den vi møter, et vink til naboen, et tilbud om hjelp hvis det er noen som trenger det, være et lite positivt pust i fellesskapet.

Vi får til det hvis annen hver av oss legger inn noe slik, som en øvelse, hver dag. Da har Koronaviruset snudd fra å være en forbannelse til å bli en velsignelse, begge deler takket være deg og meg.

Kort og godt, gjøre det motsatt av å gå i karantene. Åpne opp hjertedøren. Da kan vi si med Haldis Moren Vesaas:

Tung tids tale

Det heiter ikkje: eg - no lenger.

Heretter heiter det: vi.

Eig du lykka så er ho ikkje lenger berre di.

Alt det som bror din kan ta imot av lykka di, må du gi.

Alt du kan løfte av børa til bror din, må du ta på deg.

Det er mange ikring deg som frys, ver du eit bål, strål varme ifrå deg!

Hender finn hender, herd stør herd, barm slår varmt imot barm.

Det hjelper da litt, nokre få forfrosne, at du er varm!

Når dørklokkene stilner

SAMANTHA SKOGRAND

Myndighetenes oppfordringer om å holde seg hjemme og unngå kontakt med andre, har endret måten vi lever livene våre på. En handletur på butikken eller en tur på den lokale kafeen, er blant flere aktiviteter som begrenses på grunn av smittefare.

Et lyspunkt i hverdagen

Som følge av korona-pandemien er mange mennesker isolerte, og kan heller ikke motta besøk fra sine nærmeste. Dørklokkene i tusenvis av norske hjem plinger sjeldnere nå, og mange savner både lyden og gledene som følger med.

Aase (90) er en av mange som ikke har sett familien sin på flere uker.

90-åringen, som bor ved Bogstadvannet, henvendte seg til Frivilligsentralen for å få hjelp til å handle varer, og fikk deretter tilbud om telefonvenn. Det er en frivillig tjeneste hvor en person ringer andre som ønsker å ha hyggelige samtaler på telefon.

- Jeg har det veldig godt, men det er jo stusselige tider når man har en stor familie i utgangspunktet. Det er klart at man savner dem og da er det ekstra hyggelig å ha noen prate med, forteller Aase.

Aase har vært aktiv hele livet og savner blant annet å gå turer i marka. Når både friluft og familiebesøk begrenses, har gode samtaler på telefonen vært en opptur for 90-åringen. De prater sammen én gang i uka, og hun legger ikke skjul på hva samtalen har gitt henne.

Telefonvenntilbudet

Da korona slo inn over verden, ble det umulig for mennesker i risiko-gruppene å møtes slik man var vant til. Frivilligsentralene i Norge hev seg rundt og sammen skapte de tjenesten «Telefonvenn». En telefonvenn er en person som ringer til deg, og så snakker dere om det dere begge interesserer dere for.

Vestre Aker Frivilligsentral var en av idétakerne bak tjenesten som nå finnes ved de aller fleste frivilligsentraler i Norge. Vi har i dag koblet sammen i underkant av 50 mennesker, og vi har enda flere frivillige som har lyst til å være nettopp din telefonvenn!

- Det har betydd mye. Du blir jo veldig isolert i disse tider. Det å ha en å prate med, har vært et lyspunkt, sier Aase.

Sunt for alle

Hanna fra Hovseter (77) har også hatt gleden av en ny venn i en annerledes hverdag. Hun hadde ingen planer om å skaffe seg en telefonvenn, men ble positivt overrasket da sjansen bød seg.

- Få timer etter jeg takket ja til tilbudet fra Frivilligsentralen, ringte det en hyggelig dame og vi har fått veldig fin kontakt. Det har vært så positivt og hyggelig for meg, forteller Hanna.

Hanna forteller at de ikke snakker så mye om virus og sykdom, men heller om forskjellige ting de har opplevd i livet.

77-åringen ønsker at flere skal bli klar over denne muligheten for å få en telefonvenn og en trivelig prat i hverdagen.

- Egentlig synes jeg alle burde hatt en telefonvenn, uavhengig av alder og status. Jeg tror det er veldig sunt for folk å få pratet litt med en utenfor sin nærmeste krets. Det er fort gjort å bli sittende for lenge med egne tanker. Spesielt hvis man ikke bor sammen med sin nærmeste familie.

I disse tider er teknologi blitt et viktig hjelpemiddel for å opprettholde sosial kontakt. Samtidig er styrken til

Telefonvenntjenesten at den baserer seg på den teknologien folk er mest fortrolige med allerede. Her er det lav terskel, og tilbudet beriker alltid gjensidig også. De frivillige telefonvennene som tar kontakt med dem de har blitt tildelt rapporterer tilbake at samtalene også gir dem opplevelser av glede, nærhet og takknemlighet. Og de som ringes opp får lyspunkt i hverdagen, som gir ny energi og nytt mot.

Kanskje du eller noen du kjenner savner gode samtaler i hverdagen? Ta kontakt med Frivilligsentralen på tlf. **23 22 05 80** eller besøk nettsiden vår vestreaker.frivilligsentral.no.

Månedens bilde

Fotogruppen *Fotoglede* er en av mange grupper på Seniorsenteret. Den er igangsatt og blir ledet av Mette Pedersen. *Vi lever*-redaksjonen har oppfordret gruppen til å bidra med et «månedens bilde» til hver utgave av avisen. Denne gangen er det Helene Fergestad som har fanget en blåveis før morgenduggen har fordampet.



Blåveisen strekker seg mot morgenlyset og er en gledespreder for alle som passerer på stien langs Vækerøstranda. Foto: Helene Fergestad