

## Oversikt over aktiviteter Våler i Solør.

Her har vi samlet informasjon fra lag, foreninger, kommunen og andre aktuelle slik at du enkelt kan finne informasjon om aktiviteten og kontaktinfo.



Er det noe du savner informasjon om eller lurer på, kan du kontakte kulturavdelingen og leder for Frivilligheten Katinka S. Eriksen på tlf. 918 39 322 eller Epost [katinka@vis.kommune.no](mailto:katinka@vis.kommune.no)

Oppdateringer på listen sendes også hit.

Versjon: 06.03.2023

## Aktiviteter i regi av lag og foreninger

<b>LHL Våler</b>	<p>LHL - møter 1. og 3. torsdag i måneden kl. 11-14 på Heia. Ikke behov for påmelding. Kontakt Marit for årsplan.</p> <p>Bowling 2. og 4. torsdager i måneden. Oppstart kl.14.30. Det bowles på Sunnmoen og man kan enten møte direkte der eller ved drosjeplassen i Våler kl.14 for de som vil reise i følge. Det koster 140 kr. per gang og prisen er inkludert 3 runder bowling pluss kaffe og vaffel.</p>
Kontakt	<p>Marit Kynnbråten (leder), tlf. 901 45 990</p> <p>Gunn Inger Urdahl (bowling), tlf. 944 32 223</p>
<b>Pensjonistforeningen</b>	<p>Møter, sosialt samvær, aktiviteter. Møtes siste onsdagen i mnd. kl. 17.00 på Heia. Krever ikke påmelding.</p> <p><b>Gågruppa på tur hver onsdag</b> fra kl 12. Oppmøtested kunngjøres på facebook.</p> <p><b>Bowlinggruppe</b> spiller hver tirsdag på Elverum Bowling kl 12 - 14. Koster kr 160 inkludert 3 runder, kaffe og vaffel.</p> <p>Utflukter til flotte og interessante reisemål hvert år, og Harrytur 2 ganger i året.</p> <p>Holder kurs i bruk av smarttelefon og ipad.</p> <p><b>Seniorkoret</b> Sangglede er det viktigste, liker du å synge kan du delta. Fra visesang til Abba og Beatles. Du må ikke være senior for delta, men må kunne øve på dagtid. Pris: 400 kr. per kvartal. Korseminar før konsert x 2 per år.</p> <p>Øver hver mandag kl. 12.15 -15.00 i Kirken.</p>
Kontakt	<p>Arne Thobru (leder), tlf. 908 24 512 Epost: arne.thobru@online.no</p> <p>Bjørn Dammen (Gågruppa) tlf. 918 42 840</p> <p>Guri Finstad (Bowling) tlf. 901 95 824</p> <p>Anne Sofie Hynne (koret), tlf. 477 06 120</p>

<b>Støtteforeningen ved Våler Omsorgssenter</b>	<p>Hyggekveld i dagligstua på Bofellesskapet. Åpent for alle. Underholdning (live musikk). Gratis. Kreves ikke påmelding og du må ikke være pårørende til noen på VOS for å delta. Halldis kan kontaktes for halvårskalander på underholdning. Siste torsdag hver mnd. Kl. 18-20. (Unntatt juni og juli)</p> <p>For beboere på VOS: Sankthansfeiring, førjulstreff og juletefest.</p>
Kontakt	Halldis Magnes (leder), tlf. 951 82 663 Epost: <a href="mailto:lemagnes@bbnett.no">lemagnes@bbnett.no</a>
<b>HLF Solør Hørselslag</b>	Service på høreapparater hver måned. Medlemsmøter, arrangementer og turer. Hver 1. onsdag i mnd. på Vålertunet
Kontakt	Aud Solveig Holmen, tlf. 928 86 440 (kasserer og like- og kontaktperson i Våler)
<b>Mental helse</b>	Åpent hus hver tirsdag på Søndre Hoel. Enkel matservering. Tilbudet er gratis, men enkelte arrangementer har en liten egenandel eks. julebord. Ulike aktivitet i løpet av året. Tirsdager kl. 17-20
Kontakt	Anne Mette Holterud, tlf. 952 51 738 Epost: <a href="mailto:valer@mentalhelse.no">valer@mentalhelse.no</a> <a href="http://www.mentalhelse.no/lokallag/62-valer">www.mentalhelse.no/lokallag/62-valer</a>
<b>Våler Brigdeklubb</b>	Spiller hver mandag kl 18 på Heia. Påmelding ikke nødvendig. For alle nivåer, mulighet for opplæring.
Kontakt	Torleif Tollersrud (leder), tlf. 901 291 82 Epost: <a href="mailto:torleif.tollersrud@gmail.com">torleif.tollersrud@gmail.com</a>
<b>Gravberget Kulturhistoriske forening</b>	Nystartet i 2020. Jobber bl.a. med å rydde og merke sti i Gravbergskogen og arrangert guidet tur i nærområdet. Arbeider med tekst og skriver historie som skal opp på skilt for kulturvandring.
Kontakt	Jan Sverre Moen (leder), tlf. 402 84 787 Sol Olastuen (sekretær), tlf. 979 58 271

<b>Braskereidfoss IL</b>	Fæssamarsjen første lørdag i juni hvert år. Høstbasar. Bingo hver onsdag fra mars til desember.
Kontakt	Tor Jostein Sørli (leder), tlf: 906 06 341 Epost: <a href="mailto:tor.j.sorlie@gmail.com">tor.j.sorlie@gmail.com</a>
<b>Diabetesforbundet avd. Solør</b>	Organiserer lokale aktiviteter, foredrag og treff for medlemmene. Deler informasjon om diabetes og jobber for å fremme diabetessaken. Kurs, foredrag og webinar.
Kontakt	Rolf Otto Furulund-Lie (leder), tlf. 911 99 148. Mail: <a href="mailto:rolfiottolie@gmail.com">rolfiottolie@gmail.com</a>  Dorte Rustad (kasserer), tlf. 480 09 382
<b>Våler revmatikerforening</b>	Hyggekvelder for medlemmer med ulik musikk og matservering hver 2. torsdag i mnd. Kl 18-21. Ikke-medlemmer kan også delta. Påmelding til kontaktperson. Møtes på Bergesiden grendetun. Arrangementet er gratis. Alle tar med en gevinst til utlodning. Ulike turer, kontakt for oversikt.
Kontakt	Randi Nerby Tlf. 957 96 180  Nettside: <a href="mailto:Valer-he@revmatiker.org">Valer-he@revmatiker.org</a>
<b>DNT Finnskogen og Omegn – Solør</b>	Aktiv i 100 – turgruppe som går i skogen tirsdager kl. 11, oppmøte på Glorvigsmoen Vel i Åsnes. Turene varierer, men passer for folk i normalt god form. Ca. 3-6 km. Deltakere i aldersspennet ca. 60-80 år. Gratis og åpent for alle. Aktiv i 100 er et samarbeid mellom DNT og røde kors på landsbasis. Ta med egen niste og kaffe/te. Se nettside for tur-program
Kontakt	Lena Nilsrud(leder i lokallaget) Aktiv i 100 - Ingrid Gjeterud, tlf. 404 51 290 <a href="https://finnskogen.dnt.no/">https://finnskogen.dnt.no/</a>
<b>Våler Kunstnerforum</b>	Et forum for ulik kreativ virksomhet som bilder, tekst, skulptur ol. Holder kurs og workshop for medlemmer. Medlemskap 350 kr. per år. Kunstfestival årlig
Kontakt	Yngvill Knutson (leder), tlf. 416 69 674  Facebookgruppe: Våler Kunstnerforums Vennegruppe

<b>Våler historielag</b>	Slektsforskningsmøter 1. mandag i mnd. kl. 19-21. Bistår de som holder på med slektsforskning. Historiske turer i nærområdet. Åpent for medlemmer og ikke-medlemmer. Ikke nødvendig med påmelding.
Kontakt	Arne Idar Grandahl tlf 90096885 <a href="mailto:Arne.idar.grandahl@gmail.com">Arne.idar.grandahl@gmail.com</a> <a href="http://www.Vaalerhistorielag.com">www.Vaalerhistorielag.com</a>
<b>Risberget kulturhistoriske forening</b>	Kulturdag i midten av september. Kafevirksomhet hver sommer i grendehuset lørdager og søndager i skoleferien med mulighet for omvisning i kirkesalen. Minnepark utenfor kirken. Skiltede turstier.
Kontakt	Anne Grete Risberg Vigeland (leder), tlf. 934 28 224
<b>Våler og Åsnes demensforening</b>	Musikkcafé i Våler (VOS), Flisa (Solkroken) og Sønsterud (bofellesskap) en gang i mnd. Levende musikk og bevertning gratis for demente og pårørende. Ta kontakt for oversikt over programmet og datoer. Gi beskjed dersom du ønsker å delta.
Kontakt	Anita Fjellseth (leder), tlf. 911 54 395
<b>Vaaler Sangforening</b>	Veletablert mannskor med ca. 20 medlemmer fra Våler og Åsnes. Øver tirsdager kl. 19 i kommunelokalet. Ønsker flere medlemmer, bare møt opp! Underholder i kirker, grendehus, institusjoner, ved jubileer og andre festsammenkomster. Du trenger ikke erfaring fra tidligere, men må like å synge. Einar beskriver koret som glade amatører.
Kontakt	Einar Holth Nilsen (leder), tlf. 414 33 609
<b>Våler bygdekvinnelag</b>	Tar vare på arven om matkultur og mattradisjon. Møter og sosialt. Bedriftsbesøk og andre aktiviteter. Ta kontakt for spørsmål og oversikt over aktiviteter og møter.
	Liv Burud (leder), tlf. 957 96 216 Epost: <a href="mailto:Livlb54@hotmail.com">Livlb54@hotmail.com</a>

<b>Våler sjakkklubb</b>	Sjakkklubben møtes i 2. etg. over Stallen i Våler sentrum mandag kveld. Opplæring kan gis.
Kontakt	Willy Fengsrud (leder), tlf. 911 99 122
<b>Lions Våler</b>	Arrangerer salg av julekalendere, julenek, og lotterier til inntekt for ulike prosjekter i bygda. All inntekt går uavkortet til prosjektene.  Arrangerer julehygge for eldre på Bergesiden grendehus. Behjelpelige med transport til julehygge og til hyggekvelder på Våler omsorgssenter. Ved spørsmål om transport ta kontakt med Steinar Sandnæs.
Kontakt	Oddny Andreassen tlf 959 06 608 Kjell Ivar Berget, tlf. 905 91 061 Steinar Sandnæs, tlf. 909 99 733
<b>Personskadeforbundet LTN Midt/ Nord Hedmark lokallag</b>	En organisasjon for alle som har fått livet endret på grunn av skade.  Rådgiving, likeperson, pårørende, sosial møteplass med medlemskafe, julebord og lignende treff for medlemmer.
Kontakt	Lennart Kristmoen, tlf. 938 46 575
<b>Bågådraget</b>	En underavdeling av Våler folkedanslag (skifter navn til Solør Spell- og Danselag i løpet av to år).  Spellemannslag har øvelser på Solør vgs. avd. Sønsterud. Tradisjonsmusikk i fra Solør og Finnskogen og kurs i runddans/ gammeldans.
Kontakt	Berit Holt Nilsen (leder), tlf. 414 42 089
<b>Våler torvdriftsmuseum</b>	Torvmuseet har røtter tilbake til torvskolen som Det norske myrselskap opprettet i Våler i 1918, og viser utviklingen fra tidligere tiders torvdrift til moderne torvdrift.  Åpent for omvisning etter avtale
Kontakt	Jan Tore Olsrud tlf. 99 22 20 14 August Embretsen tlf. 90 52 27 39

**Risberget Turforening**

Merker og rydder turløyper i Risberget og arrangerer Risberget Rundt andre lørdag i juli. Kjører opp flotte skiløyper i området.

Kontakt

Erik Øsmundset tlf 901 54 790

## Aktiviteter i regi av Våler kommune

<b>Kulturskolen</b>	Kulturskoletilbud for voksne/ seniorer for eks. fotokurs. Ta kontakt for oppdatert oversikt over tilbud.
Kontakt	Asbjørn Holmseth, tlf. 404 57 090
<b>Folkebadet</b>	Bassenget har stengt etter påske, og åpner igjen etter høstferien i oktober Bassenget er åpent hver onsdag fra kl. 17-21 Den siste timen fra kl. 20 er forbeholdt voksne.
Kontakt	Cathrine Hagen, tlf. 62 42 40 74
<b>Sterk og Stødig – seniortrening for deg over 65</b>	Treningsgruppe for deg som er hjemmeboende og føler deg litt ustø i noen situasjoner, men klarer deg greit på egenhånd og går uten ganghjelpemidler inne. Du trenger ikke ha vært aktiv med trening fra tidligere da du får veiledning av instruktør. Øvelsene er uten apparater, tilpasses den enkelte og er enkle å utføre. Tilbudet er gratis og alt du trenger å ta med deg er klær som er lette å bevege seg i, innesko og vannflaske. Målet med treningen er at du skal bli sterkere i bena, bedre balansen, skape et aktivt og sosialt miljø og få frem smilet. Velkommen! Påmelding i forkant. Mandager og onsdager i aktivitetshallen i Våler
Kontakt	Frisklivscentralen, tlf. 489 48 446 frisklivscentralen.solor@asnes.kommune.no
<b>Seniortrim på mandager</b>	Treningsgruppe for spreke seniorer. Nivået på denne gruppen ligger litt høyere enn på «Sterk



	<p>og Stødig». Fokus på funksjonell styrke og balanse, tilpasset eget nivå.</p> <p>Gratis og åpent for alle. Et samarbeid mellom Frisklivssentralen og LHL Våler.</p> <p>Påmelding i forkant. Mandager kl. 15-16.</p> <p>Sted: Våler kommunelokale.</p>
Kontakt	<p>Frisklivssentralen, tlf. 489 48 446</p> <p><a href="mailto:frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no">frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no</a></p>
<b>Frisklivssentralen Solør</b>	<p>Ønsker du hjelp til å endre vaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk? Frisklivssentralen motiverer og støtter personer som ønsker å endre levevaner eller som søker hjelp til å mestre sin livssituasjon. Man trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å være deltaker ved frisklivssentralen. Det arrangeres ulike kurs, seminarer og fysisk aktivitet. Programmet oppdateres to ganger per år.</p> <p>Se på nettsiden til kommunen eller ta kontakt på telefon for oppdatert program.</p> <p>Eksempler på tema: Kurs i depresjonsmestring, kreftmestring, «Sov godt»- søvnkurs, BraMat (kosthold) ol.</p>
Kontakt	<p>Thomas Meiningen, tlf. 489 48 449 Epost: <a href="mailto:frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no">frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no</a></p>
<b>Seniorgruppe Psykisk helse- og rustjeneste</b>	<p>Seniorgruppe for hjemmeboende voksne og andre lavterskeltilbud innen fysisk aktivitet og avspenning både inne, ute og i basseng. Samarbeider med Frisklivssentralen. Plass i gruppen tildeles etter vurdering.</p> <p>Målgruppe: de som har tilbud gjennom Psykisk helse- og rustjeneste. Sted: Søndre Hoel. Besøksadresse: Hoelsvegen 2.</p>
Kontakt	<p>Elisabeth S. Skjæret, tlf. 917 56 490/ 62424135</p>

<b>Støttekontakt for eldre</b>	Støttekontakt kan søkes om og vedtak fattes av kommunen. Ta kontakt ved spørsmål om tjenesten. Støttekontakt er gratis for bruker.
Kontakt	Kine Wester Skulstad tlf 970 35 811
<b>Våler Frivilligsentral</b>	<p>Frivillig eller besøksvenn? Alle har noe å gi og de fleste 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.</p> <p><b>Småjobbsentralen</b> Forening som hjelper eldre og personer med nedsatt funksjonsevne med oppgaver i hjemmet. Ta kontakt for en uforpliktende prat. Betaling for en småjobb er satt til kr. 150 per time. I tillegg kommer evt. bilgodtgjørelse eller betaling for bruk av utstyr i jobben. Slik betaling er fritatt for skatt og arbeidsgiveravgift og betalingen skjer direkte mellom deg og småjobbereren.</p> <p>Småjobb er korte arbeidsoppdrag som det ikke er naturlig at andre profesjonelle eller offentlige tar seg av. Typiske oppgaver vil være enkelt vedlikehold, reparasjoner, hagearbeid, snømåking, handling rydding etc.</p>
Kontakt	<p>Frivilligsentralen v/ Katinka Schjerven Eriksen, tlf. 918 39 322</p> <p>Småjobbsentralen tlf. 476 96 817 Telefontid man. og tors. 10-12</p> <p><a href="mailto:Smajobbsentralen.vaaler@outlook.com">Smajobbsentralen.vaaler@outlook.com</a></p>
<b>Den kulturelle spaserstokken</b>	<p>Den kulturelle spaserstokken har som mål å sørge for profesjonell kunst- og kultur av høy kvalitet til eldre innenfor et mangfold av sjangere og uttrykk. I Våler gjennomføres det regelmessig kulturelle arrangementer som er åpne for alle på Vålertunet og VOS.</p> <p>For oversikt over program se Våler kommune sin arrangement kalender eller følg med i SolørRadioen, Østlendingen i Solungavisa.</p>
Kontakt	Cathrine Hagen, tlf. 62 42 40 74

## Annet

<b>Trimdans på Kjellmyra (Åsnes kommune)</b>	<p>Trimdans på Idrettens Hus på Kjellmyra på. Her er nye, gamle, unge og generelt alle danseglyde velkommen. Gammeldans, foxtrott, sving osv.</p> <p>Pris: Inngang kr. 60. Mulighet for å kjøpe vaffel og kaffe for kr. 40</p> <p>Mandager kl. 19 - 22. Bare møt opp!</p>
Kontakt	<p>Dansegruppa Rondo i samarbeid med Kjellmyra IL ved Nina Kvesetberget.</p> <p>Adresse: Kjellmyra Idrettspark, Fredheimbakken, 2280 Gjesåsen</p>
<b>Skyss for deg som bor i Gravberget</b>	<p>Handlerute kjøres på tirsdager og torsdager.</p> <p>Ring 02040 i forkant og bestill skyss fra Gravberget.</p> <p>Avreise Gravberget (Koien) kl. 09 og retur kl.15. Kjører: Koien-Risberget-Tørråsen-Ranum-Hasla skole-Sentrum.</p> <p>Pris kr. 20 for honnør og kr. 40 for voksen.</p> <p>OBS. Det må bestilles i forkant til Hedmark trafikk. NB. Med forbehold om feil og endringer i ruta.</p>
Kontakt	Hedmark trafikk, tlf: 02040
<b>Utkjøring av dagligvarer Joker Braskereidfoss</b>	<p>Hjemkjøring av matvarer i Våler sentrum og Braskereidfoss. Utkjøring på tirsdager fra kl. 9-13. Ring inn bestilling på mandag.</p> <p>Koster kr. 50 per gang. Ved behov kan man få bistand til å bære varene inn på kjøkkenet.</p>
Kontakt	Joker Braskereidfoss, tlf. 62 42 33 92
<b>Besøktjenesten kirken</b>	Besøktjeneste
Kontakt	Maria Holtet, tlf 62 42 04 84

**Eldrerådet og rådet for likestilling for funksjonshemmede (EF)**

Rådgivende medvirkningsorgan i kommunen. Formålet er å sikre en bred, åpen og tilgjengelig medvirkning i saker som gjelder eldre eller personer med funksjonsnedsettelse.

Kontakt

Arne Thobru, tlf. 908 24 512

## Velforeninger

<b>Rud vel</b>	<p><b>Butjern:</b> Butjernet er friluftsområde som er tilrettelagt for alle. Hit kommer du med rullator, rullestol og barnevogn. Enkelt tilgjengelig og HC-parkering. Utedo, koie, grill og Dambrua er under restaurering. Rikt fugleliv.</p> <p><b>Blåenga:</b> Vinterstid har Rud Vel samarbeidet med ulike frivillige om å kjøre eldre og ikke-gående i bandvogn opp til Blåenga på snørføre. Kontakt Rune Lerudsmoen ved spørsmål. Rud vel har flere åpne arrangementer som 17.mai-frokost, julegranfest, juletreffest og lignende.</p> <p><b>Bruktmarked:</b> Det er Loppis med vaffelserving. Ta kontakt med Jane Oserønningen eller se på Facebooksiden «Bruktsalg og loppisgrippa i Rud vel» for datoer. Selger brukbart, rent og pent eller eventuelt gir vekk overskudd til personer/ familier i en vanskelig situasjon.</p>
Kontakt	Rune Lerudsmoen, tlf. 906 10 640 Rud vel adresse: Vestsidvegen 868. Facebook: søk på «Rud Vel»
<b>Haslatun Vel</b>	Regelmessig loppemarkeder og auksjon med kiosksalg. Averteres i Solørradioen, Østlendingen og Glåmdalen. 17.mai-feiring, juletreffest, julegrantenning ol.
Kontakt	Lennart Kristmoen, tlf. 938 46 575
<b>Braskereidfoss Vel</b>	Lite aktivitet de siste årene.
Kontakt	Vegard Bjervamoen, tlf. 942 33 530

<b>Venner av Spulsåsen</b>	Spulsåstoppen med grillbu, overbygget gapahuk og bord med tak. Bord med tak ved Spulåstjernet der det finnes handicaptoalett og parkering. Innkjøring på Haslemoen. Enkelte arrangementer i løpet av året.
Kontakt	Ola Langholen, tlf. 468 85 797
<b>Bergesiden Vel</b>	<p>Ulike aktiviteter gjennom hele året. Blant annet søndagsåpent med servering av middag og salg av lopper, trimdans, gudstjenester, juletreff og egne pensjonisttreff.</p> <p>Flere lokale lag- og foreninger har møter og arrangementer her regelmessig. Har strandlinje og arbeider med fiskemuligheter tilpasset HC. Gratis datakurs for eldre medlemmer.</p> <p>Pensjonisttreff for «gubber» ca. hver 3. uke fredags morgen kl.10. Primært for medlemmer av velet, men alle er velkommen. Du trenger ikke bo i Bergesiden for å være medlem.</p>
Kontakt	<p>Arne Idar Grandahl, tlf. 900 96 885</p> <p>Bergesidenvegen 600</p> <p>Hjemmeside: <a href="http://www.bergesiden.com">www.bergesiden.com</a></p>
<b>Tørråsen grannelag</b>	<p>Ulike aktiviteter som middagservering, julebasar, pubaften natt til 1.mai, o.l.</p> <p>Tørråsdagen med ulike aktiviteter og lignende.</p>
	Vivianne Heggbrenna, tlf. 957 74 520
<b>Hemme vel</b>	Lite aktivitet.
Kontakt	Marit Kynnbråten (leder), tlf. 901 45 990
<b>Nordaberget vel</b>	Arbeider hovedsakelig for målgruppen yngre i grenda per d.d. Har treff med kaffe og kaker for de i grenda.
Kontakt	Torunn Knudsen (kasserer), tlf. 959 99 321
<b>Stræte velforening</b>	Holder sti i orden. Auksjoner og lignende ved Stræte velhus. Utleie av lokaler til private arrangementer.
Kontakt	Thomas Bråten (leder), tlf. 991 28 080

<b>Risberget grendelag</b>	Grendelaget ble stiftet i mars i år, og aktivitetsnivået vårt vil etterhvert utvides, men vi viser til at Risberget har flere organisasjoner som eldre/seniorer benytter, bl.a. turlaget og idrettslaget.
Kontakt	Odd Even Fylling Tlf: (+47) 948 50 501 Epost: <a href="mailto:oeffylling@gmail.com">oeffylling@gmail.com</a>
<b>Gravberget vel</b>	
Kontakt	Nina Kristin Åsskau Jansen Tlf. 902 76 009
<b>Spulsåsen Vel</b>	
Kontakt	Linn Hege Sagen