

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, er feil eller lurer på, kan du kontakte kulturavdelingen ved kultursjef Cathrine Hagen, ch@vis.kommune.no, tlf. 47454449

Aktiviteter i regi av lag og foreninger

HLF Solør Hørselslag	Service på høreapparater hver måned. Medlemsmøter, arrangementer og turer. Hver 1. onsdag i mnd. på Vålertunet
Kontakt	Aud Solveig Holmen, tlf. 92886440 (kasserer og like- og kontaktperson i Våler)
Pensjonistforeningen	Møter, sosialt samvær, aktiviteter. Møtes siste onsdagen i mnd. kl. 17.00 på Heia. Krever ikke påmelding. Gågruppa på tur hver onsdag fra kl 12. Oppmøtested kunngjøres på facebook. Bowlinggruppe spiller hver tirsdag på Elverum Bowling kl 12 - 14. Koster kr 160 inkludert 3 runder, kaffe og vaffel. Utflukter til flotte og interessante reisemål hvert år, og Harrytur 2 ganger i året. Holder kurs i bruk av smarttelefon og ipad. Seniorkoret 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. Øver hver mandag kl. 12.15 -15.00 i Kirken.
Kontakt	Arne Thobru (leder), tlf. 90824512 Epost: arne.thobru@online.no Bjørn Dammen (Gågruppa) tlf. 91842840 Guri Finstad (Bowling) tlf. 90195824 Anne Sofie Hynne (koret), tlf. 47706120
LHL Våler	LHL - møter 1. og 3. torsdag i måneden kl. 11-14 på Heia. Ikke behov for påmelding. Kontakt Marit for årsplan. 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.
Kontakt	Marit Kynnbråten (leder), tlf. 90145990 Gunn Inger Urdahl (bowling), tlf. 94432223
Støtteforeningen ved Våler Omsorgssenter	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. 17-19. (Unntatt juni og juli) For beboere på VOS: Sankthansfeiring, førjulstreff og juletreffest.
Kontakt	Halldis Magnes (leder), tlf. 95182663 Epost: lemagnes@bbnett.no
Mental helse	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. 95251738 Epost: valer@mentalhelse.no Nett: www.mentalhelse.no/lokallag/62-valer
Våler Brigdeklubb	Spiller hver mandag kl 18 på Heia. Påmelding ikke nødvendig. For alle nivåer, mulighet for opplæring.
Kontakt	Torleif Tollersrud (leder), tlf. 90129182 Epost: torleif.tollersrud@gmail.com
Gravberget Kulturhistoriske forening	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
Braskereidfoss IL	Fæssamarsjen første lørdag i juni hvert år. Høstbasar. Bingo hver onsdag fra mars til desember.

Kontakt	Tor Jostein Sørli (leder), tlf: 90606341 Epost: tor.j.sorlie@gmail.com
Diabetesforbundet avd. Solør	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. 91199148 Mail: rolfiottolie@gmail.com Dorte Rustad (kasserer), tlf. 48009382
Våler revmatikerforening	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. 95796180 Nettside: Valer-he@revmatiker.org
DNT Finnskogen og Omegn – Solør	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.
Kontakt	Lena Nilsrud (leder i lokallaget) Ansvarlig for Aktiv i 100 turgruppe: Ingrid Gjeterud, tlf. 40451290 https://finnskogen.dnt.no/
Våler Kunstnerforum	Et forum for ulik kreativ virksomhet som bilder, tekst, skulptur ol. Medlemskap koster 300 kr. per år.
Kontakt	Yngvill Knutson (leder), tlf. 41669674 Facebookgruppe: Våler Kunstnerforums Vennegruppe

Våler historielag	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	Geir Thomas Risåsen(leder), tlf. 93280266 www.Vaalerhistorielag.com
Risberget kulturhistoriske forening	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. 93428224
Våler og Åsnes demensforening	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. 91154395
Vaaler Sangforening	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. 41433609

Våler bygdekvinnelag	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. 95796216 Epost: Livlb54@hotmail.com
Våler sjakkklubb	Sjakkklubben møtes i 2. etg. over Stallen i Våler sentrum mandag kveld. Opplæring kan gis.
Kontakt	Willy Fengsrud (leder), tlf. 91199122
Lions Våler	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. 95906608 Steinar Sandnæs, tlf. 90999733
Personskadeforbundet LTN Midt/ Nord Hedmark lokallag	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. 93846575
Bågådraget	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. 41442089
---------	--

Aktiviteter i regi av Våler kommune

Onsdagsaktiviteten VOS

Treffsted for hjemmeboende med servering av lett frokost/ kaffe, trim, aktivitet etter ønske/ årstid og servering av middag før hjemreise.

Det koster 110 kroner per gang og det inkluderer servering, aktiviteter og transport.

Det er påmelding til tilbudet på mandager samme uke på telefon. De som kommer kan også benytte seg av fotpleie og/eller frisør som er på huset denne dagen. Dette må bestilles og betales direkte til fotpleier/frisør.

Onsdager kl. 10-15 på Våler omsorgssenter, dagsenteret.

Kontakt

Dagsenteret Våler omsorgssenter
tlf. 62 42 41 11

Folkebadet	Bassenget holder åpent fra uken etter skolens høstferie til uken før påske. Vi følger skoleruten. Bassenget er åpent hver onsdag fra kl. 17-21 Den siste timen fra kl. 20 er forbeholdt voksne. Gratis inngang! Les mer nettsidene vaaler-he.kommune.no
Kontakt	Kultursjef Cathrine Hagen, tlf. 47454449
Sterk og Stødig – seniortrening for deg over 65	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. Onsdager kl. 16 – 17. Sted: Aktivitetshuset
Kontakt	Frisklivsentralen, tlf. 98035555. Eline og Marina
Seniortrim på mandager	Treningsgruppe for spreke seniorer. Nivået på denne gruppen ligger litt høyere enn på «Sterk og Stødig». Fokus på funksjonell styrke og balanse, tilpasset eget nivå. Gratis og åpent for alle. Et samarbeid mellom Frisklivssentralen og LHL Våler. Påmelding i forkant. Mandager kl. 15-16. Sted: Aktivitetshuset
Kontakt	Frisklivsentralen, tlf. 48948446 frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no

Frisklivssentralen Solør	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. Se på nettsiden til kommunen eller ta kontakt på telefon for oppdatert program. Eksempler på tema: Kurs i depresjonsmestring, kreftmestring, «Sov godt»- søvnkurs, BraMat (kosthold) ol.
Kontakt	frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no
Seniorgruppe Psykisk helse- og rustjeneste	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. Målgruppe: de som har tilbud gjennom Psykisk helse- og rustjeneste. Sted: Søndre Hoel. Besøksadresse: Hoelsvegen 2.
Kontakt	Elisabeth S. Skjæret, tlf. 91756490
Den kulturelle spaserstokken	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. For oversikt over program se Våler kommune sin arrangement kalender eller følg med i SolørRadioen, Østlendingen i Solungavisa.
Kontakt	Cathrine Hagen, tlf. 47454449 ch@vis.kommune.no

Støttekontakt for eldre	Støttekontakt kan søkes om og vedtak fattes av kommunen. Ta kontakt ved spørsmål om tjenesten. Støttekontakt er gratis for bruker.
Kontakt	Frivilligsentralen Kine W. Skulstad 97035811 kine.wester@vis.kommune.no
Besøksvenn	Ønsker du besøk eller ønsker du å være besøksvenn? Ta kontakt.
Kontakt	Frivilligsentralen Kine W. Skulstad 97035811 kine.wester@vis.kommune.no
Ønsker du å være frivillig	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. Ta kontakt med Kine dersom du kunne tenke deg å delta i frivillig arbeid.
Kontakt	Frivilligsentralen Kine W. Skulstad 97035811 kine.wester@vis.kommune.no

Annet

Trimdans på Kjellmyra (Åsnes kommune)	Trimdans på Idrettens Hus på Kjellmyra på. Her er nye, gamle, unge og generelt alle dansegilde velkommen. Gammeldans, foxtrott, sving osv. Pris: Inngang kr. 60. Mulighet for å kjøpe vaffel og kaffe for kr. 40 Mandager kl. 19 - 22. Bare møt opp!
Kontakt	Dansegruppa Rondo i samarbeid med Kjellmyra IL ved Nina Kvesetberget. Adresse: Kjellmyra Idrettspark, Fredheimbakken, 2280 Gjesåsen
Skyss for deg som bor i Gravberget	Handlerute kjøres på tirsdager og torsdager. Ring 02040 i forkant og bestill skyss fra Gravberget. Avreise Gravberget (Koien) kl. 09 og retur kl.15. Kjører: Koien-Risberget-Tørråsen-Ranum-Hasla skole-Sentrum. Pris kr. 20 for honnør og kr. 40 for voksen. OBS. Det må bestilles i forkant til Hedmark trafikk. NB. Med forbehold om feil og endringer i ruta.
Kontakt	Hedmark trafikk, tlf: 02040
Utkjøring av dagligvarer Joker Braskereidfoss	Hjemkjøring av matvarer i Våler sentrum og Braskereidfoss. Utkjøring på tirsdager fra kl. 9-13. Ring inn bestilling på mandag. Koster kr. 50 per gang. Ved behov kan man få bistand til å bære varene inn på kjøkkenet.
Kontakt	Joker Braskereidfoss, tlf. 62 42 33 92
Småjobbsentralen	Frivillig forening som ønsker å hjelpe 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 småjobberen. 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.
Kontakt	Småjobbsentralen Våler, tlf. 476 96 817 Telefontid tirsdag og torsdag 10-11.
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. 90824512

Velforeninger

Rud vel	Les om deres aktiviteter her Rud Vel Facebook
Kontakt	Espen Østlie eoestlie@hotmail.com
Haslatun Vel	Les om deres aktiviteter her Haslatun Vel Facebook
Kontakt	Lennart Kristmoen, tlf. 93846575
Braskereidfoss Vel	Les om deres aktiviteter her Facebook
Kontakt	Per Emil Bjerke P.emil.b@hotmail.com
Venner av Spulsåsen	
Kontakt	Ola Langholen, tlf. 46885797
Bergesiden Vel	Les om aktivitetene deres her Bergesiden Vel Facebook Hjemmeside: www.bergesiden.com
Kontakt	Arne Idar Grandahl, tlf. 90096885
Tøråsen grannelag	Les om aktivitetene deres her Facebook
	Vivianne Heggbreonna, tlf. 95774520
Nordaberget vel	Les om aktivitetene deres her https://www.facebook.com/Nordabergvel/

Kontakt	nordabergetvel@gmail.com
Gravberget vel	Les mer om aktivitetene deres her Gravberget Vel Facebook
	Geir Jensen geir.jensen0571@gmail.com