

Glimt fra NaKuHel i Kongsvinger

Michael 2019; 16: Supplement 23: 111–3.

Den første tiden da NaKuHel Kongsvinger leide Rødekorshuset, var preget av høyt aktivitetsnivå, stor dugnadsinnsats og mange aktivitetstilbud. Det ble arrangert kurs og seminarer, faste turdager og Kongsvingerkarusellen ble knyttet til aktivitetshuset. For å profilere aktivitetene ble det opprettet et nyhetsbrev som utkom med 20 numre fra 2015 til 2017. Etter at Røde Kors solgte huset, har ikke NaKuHel Kongsvinger hatt tilgang på egne lokaler. Tidligere ildsjeler i NaKuHel Kongsvinger er fortsatt engasjert i inkluderende møteplasser og utvikling av morgendagens aktivitetssenter for eldre. NaKuHels virksomhet i Kongsvinger har i stor grad vært rettet inn mot målene 3 og 11 i FNs bærekraftsmål. Tilbudene i NaKuHel Kongsvinger har vært basert på åpenhet og inkludering.

Tre kvinner og ett hus

NaKuHel Kongsvinger ble etablert i februar 2014 av tre kvinner som tok et initiativ i forbindelse med at det gamle Rødekorshuset stod tomt og for fall. Det manglet ikke på kreative idéer og etter hvert ble formålet for den lokale foreningen utarbeidet. Da virksomheten hadde mye til felles med NaKuHel-konseptet, valgte de å søke medlemskap i NaKuHel Norge nettverket.

Den første tiden i huset var preget av høyt aktivitetsnivå og mange aktiviteter ved siden av en enorm dugnadsinnsats både innenfor husets vegger og på tomten utenfor. Maling, vasking og innredning av lokalene ble gjennomført i høyt tempo og med mange frivillige involvert. Blant annet ble asylsøkere fra byens mottak engasjert under oppussingen og senere som betjening i kaféen.

Trivselskaféen kom raskt i gang med formål å trekke folk til huset. Kaféen hadde faste åpningstider tre dager i uken. Flere grupper ble etablert i tilknytning til kaféen. En strikkegruppe og en kortspillgruppe var blant de faste ukentlige aktivitetene.

Det ble arrangert kurs og seminarer, og rene myldringsparty. Det ble dessuten arrangert faste turdager, og etter hvert ble mosjonsløpet *Kongsvingerkarusellen* knyttet til aktivitetshuset. En gruppe planla å utvikle en permakultur-hage, men dessverre lot ikke dette seg realisere på annen manns grunn og med kortsiktige kontrakter.

I løpet av perioden NaKuHel disponerte huset ble det arrangert to julemesser, to alternative julaftener og en alternativ nyttårsfeiring. På disse arrangementene var asylsøkere blant deltakerne.

For øvrig omfattet aktivitetstilbudet både kunstnerisk utfoldelse, inkludert utstillinger, og kulturelle arrangementer. Månedens kunstner ble et populært tilbud for mer eller mindre ukjente kunstnere. Massasje, qigong- og permakulturgrupper var blant tilbudene i huset.

Den sosiale aktiviteten på det gamle Rødkorshuset resulterte i at en volleyballgruppe for seniorer ble etablert. Volleyballgruppa fikk innpass i en av kommunens gymsaler, og treningen ga etter hvert gode resultater både sosialt og sportslig. I 2016 ble laget uoffisielle norgesmestere for seniorer. Året etter endte de på andreplass.

For å profilere aktivitetene ble det opprettet nyhetsbrev. Nyhetsbrevet utkom med 20 numre i perioden juni 2015 til juli 2017. I tillegg lagde NaKuHel egne radioprogrammer som ble sendt på lokalradioen annenhver torsdag. Programmene ble blant annet benyttet som promotering av NaKuHel Kongsvinger og for å fremme spesielle tema innenfor samspillet mellom natur, kultur og helse.

Finansiering og større prosjekter

Inntekter fra kafédriften og andre tilfeldige arrangementer ga oss en god start sammen med den store innsatsen av frivillig arbeid, men for å utvikle virksomheten videre var vi avhengig av større økonomiske tilskudd. Direkte tilskudd fra kommunen var det ikke enkelt å få innvilget, og etter hvert krevde Røde kors husleie for bruk av huset.

I en periode ble det nedlagt masse tid for å skaffe midler til organisasjonen og mange søknader ble skrevet. Fylkeskommunale midler ble innvilget og benyttet til friluftaktiviteter i samarbeid med andre organisasjoner. I perioden 2015–2017 ble det innvilget prosjektmidler fra Helsedirektoratet.

Intensjonen bak prosjektet som da ble startet, var å legge til rette for tiltak mot ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning, blant annet i samarbeid med pensjonister. Prosjektet fikk navnet *Inkluderende Alderdom* (IA). Som en tilleggsdel til prosjektet ble det bevilget midler fra Hedmark Fylkeskommune for å styrke nettverksbygging gjennom friluftsliv. Prosjektet *Opp-Tur – Aktiv for folkehelse* endte opp som en aktiv gruppe som drives av Byen

Vår Kongsvinger. Målet er å få så mange som mulig ut for å bevege seg. Det kan være alt fra gåturer til lett jogging, sykkelturner og noen økter på treningsstudio. *OppTur* må betraktes som et vellykket og varig initiativ som kom i stand takket være finansiering fra Hedmark Fylkeskommune.

Husløse og rådville

Etter at Røde Kors bestemte seg for å selge huset, har ikke NaKuHel Kongsvinger hatt tilgang på egne lokaler. Dette har medført at aktivitetsnivået de siste to årene har blitt redusert. Vår intensjon er imidlertid å øke aktiviteten ved å knytte nye ildsjeler til foreningen og finne andre egnede lokaler for NaKuHel Kongsvinger. Til tross for at NaKuHel ikke lenger er involvert i tilbudene, så er både OppTur, Kongsvingerkarusellen og arrangementer for friluftslivet fortsatt i full aktivitet. Tidligere ildsjeler i NaKuHel Kongsvinger er dessuten sterkt engasjert i møteplasser og utvikling av morgendagens aktivitetssenter for eldre.

Grønn kafé

NaKuHel Kongsvinger var en av initiativtakerne til Grønn Kafé – et møtested for alle som er interessert i temaer som er knyttet til miljø, natur, landbruk, friluftsliv, folkehelse, samt by-, bygd – og miljøutvikling i Kongsvinger-regionen. Grønn Kafé ble arrangert én gang i måneden ved Promenaden Kafé i samarbeid med Brandval og Vinger Bondelag, DNT ung Odal, Kongsvinger Natur og Ungdom, NaKuHel-Kongsvinger og Miljøpartiet De Grønne Kongsvinger.

FNs bærekraftsmål

NaKuHels virksomhet i Kongsvinger har i stor grad vært rettet inn mot målene 3 og 11 i FN's bærekraftsmål. I mål 3 heter det blant annet å «sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder». I et moderne samfunn der utenforskap og ensomhet brer om seg, er det viktig å ha sosiale møteplasser hvor både kontakt med andre mennesker og fysisk aktivitet er blant tilbudene. Mål 11 innledes med å «gjøre byer og bosettinger inkluderende, trygge, motstandsdyktige og bærekraftige». Tilbudene NaKuHel Kongsvinger har arbeidet med har vært basert på åpenhet for alle og det er lagt vekt på inkludering.

Stig Braathen

er styreleder i NaKuHel Kongsvinger og styremedlem i NaKuHel Norge. Han har i årenes løp hatt mange styreverv innen blant annet idrett, økologisk landbruk og politisk virksomhet. Han er for tiden styreleder i det lokale kulturmagasinet Kvekuu. Til daglig arbeider han i Statistisk sentralbyrå som controller. Stig Braathen, <singabra@online.no>