

NR. 1 JANUAR 2020 - ÅRGANG 20 - INFORMASJON



KONGSVINGER guiden

*Takk for at
du handler
lokalt*

Lokale helter i Royal Albert Hall. Se side 6.
Foto: Rune Goddøkken

Godt Nytt År!
MAXBO

Maxbo Kongsvinger, Østre Solørveg 122
Man - fre: 07-18 • Lør: 09-15, telefon 62 88 29 00



Rabattkupong

-25%

Gjelder 1 handel i januar.
Kan ikke kombineres med
andre tilbud.

(Ta med denne kupongen).

TILBAKEBLIKK

Tiden er inne for en liten titt bakover. Det er gjerne slik når januarkalenderen dukker frem, at vi ser litt ekstra både bakover og fremover. Egentlig er det bare et månedsskifte, men med julehøytiden blir det liksom litt som festen er over og hverdagen begynner. På en helt annen måte enn når februar går over i mars, liksom. Nytt år, sier du? Ja, men vi blir bare en dag eldre.

25 ÅR

Det har vært et begivenhetsrikt år for Byen Vår med 25-årsjubileum. Vi har oppnådd det vi hadde satt oss som mål: Litt ekstra synlighet for Byen Vår gjennom året, en uke med ekstra fokus på sommeren, og noen ekstra arrangementer, gjerne i samarbeid med andre. Dessverre har vi ikke klart å øke medlemsmassen nevneverdig. Noen regnskapstall er ikke klare ennå, men at det blir et underskudd, er det ingen tvil om. Det hadde vi regnet med, så får vi bare håpe det ikke er for stort. Mye ny julegatepynt gjorde et innhogg på slutten, men det var bare helt nødvendig.

ÅRETS SERVICEPRIS

Jeg vil også anmode alle om å legge inn en stemme på Årets Servicebutikk – og den kandidaten du foretrekker. Vi har fått mange innspill, og mitt klare inntrykk er at det er mye god service i Kongsvinger. På neste side ser du de seks som kom gjennom nåløyet til juryen.



2020

Da er det bare å kjøre på videre. Nytt år og store ting på gang. Vi starter allerede 12. januar med drømmeblues. Og du har vel satt på alarmen og invitert venner og familie hjem til den store helgen 1.-2. februar med Reunion, Finnskogrally og Vinterfestivalen 25 år? Da går startskuddet for en ny tid – og vi starter med å vise frem det vi har, fortelle om det vi har og samles til fest. Nå er det vår tur! Og bakteppet er ikke å spøke med: Vi trenger flere innbyggere, som kan føde barn, fylle jobber og pleie de eldre i årene som kommer.

SPAREBANKSTIFTELSEN HEDMARK

Du kan også lese om nye festivalplaner til våren, noe som kan realiseres takket være Sparebankstiftelsen. Dette gir oss også muligheter til å videreføre prosjektet OppTur – Aktiv for Folkehelse. Og jammen tror jeg vi får Kulturministeren til byen også, etter forrige månedens oppslag.

GODT NYTT ÅR!

Uno Arnesen, leder Byen Vår



BYEN VÅR KONGSVINGER

Storgata 1, 2212 Kongsvinger

Tlf.: 62 81 66 10

info@byen-var.no

www.byen-var.no

Åpningstid:

Hverdager kl. 9.00-15.00

Våre hovedsamarbeidspartnere:



Årsmedlemskap i Byen Vår

Konto 1840.16.29900

Vipps 115872

Privatmedlemmer kr 250,-

Foreninger kr 500,-

Virksomheter kr 2.000,-

Ansvarlig utgiver:

Byen Vår Kongsvinger

Redaksjon:

Uno Arnesen, Marvel Sørensen,
og Wenche Walla

Markedsrådgiver:

Torill O. Luijbregts, tlf. 906 78 407
torill@byen-var.no

Kongsvingerguiden blir
distribuert til alle husstander
og virksomheter i Kongsvinger

Oppslag: 10 000

Design og layout: Kurér Grafisk AS

Trykk: Vinger og Glåmdal Trykkeri AS



STØTTEMEDLEMSKAP 2020

Vi ber om ditt støttemedlemskap til Byen Vår,
kr 250,-. VIPPS 115872.

Da kan du også be om å bli lagt til vår
Facebookside for nyheter, konkurranser etc.



GRASROTANDELEN

Du kan støtte Byen Vår ved å gi Norsk Tipping vårt foretaksnummer
976730070. 7% av det du tipper for, vil gå til Byen Vår.
Dette bidraget vil være med på å styrke arrangementene våre.
Takk til alle som støtter oss via Grasrotandelen. Dette er en fin
måte å bidra på og betyr mye for Byen Vår.

Årets servicepris 2019

**Er du opptatt av service
når du handler?**

**Vær med og stem frem årets beste
servicebutikk i Kongsvinger!**

De nominerte er:

1. Glåmdal Sjukepleie og bandage
2. Garnstua
3. Kongsvinger Optiske
4. Clas Ohlson
5. Norsenteret FK butikken
6. Castrum Spiseri

**Vi trekker ut
2 stk. gavekort
å 500,- blant de
som stemmer!**

Du kan stemme på de nominerte på følgende måter:

- SMS - send kodeord GLSERVICE mellomrom ditt alternativ (nr.) til 2005
(Eks: GLSERVICE 5, hvis du vil stemme på Norsenteret FK butikken)
Kun én stemme pr. tlf.nr. 1,- pr. stemme.
- E-post - til info@byen-var.no med din kandidat.
- Benytt kupongen under.

Takk for at
du handler
lokal!

Min kandidat er:

Innsenders navn:

Tlf:



Mediehuset
Glåmdalen

Sendes til: Byen Vår Kongsvinger
Storgata 1, 2212 Kongsvinger.

Frist for avstemning: 15. januar 2020.

Hovedsamarbeidspartnere til Byen Vår 2020

Vi har en årlig gjennomgang med våre hovedsamarbeidspartnere og våre mest trofaste som har vært med helt siden vi opprettet «lauget» i 2006, Glåmdalen, Kongsvinger kommune og Sparebank1 Østlandet, er med videre.



Det samme gjelder Leif Ryen Eiendom og Ø.M. Fjeld som også har vært med i en årrekke.



To som også har komme til de siste årene er med videre. Nemlig Eidsiva energi og VGtrykk (Vinger og Glåmdal trykkeri).



Vi arbeider også med to andre aktører som vi håper å få på plass. De vil, i tilfelle, presenteres i neste utgave.

Vinterfestivalen 25 år

Den første Vinterfestivalen fant sted i 1995, året etter OL på Lillehammer. Vi feirer jubileet med en ekstra akekaramell for gutter og jenter.

Hvem aker fortest?

Norges Ake, Bob og Skeletonforbund besøker Vinterfestivalen med egne racerkjelker, og det blir egen, åpen klasse med tidtaking. Vi kommer nærmere tilbake med påmelding rundt dette, men forbundet skal ha stand i Herdahls parken, og det blir egen startrampe.

Det blir selvsagt vanlig aking for alle andre som alltid. Start oppe ved Telthuset ovenfor Aamodtgården øverst i Storgata.

Sammen med Reunion-arrangementet dagen før, blir dette en uforglemmelig helg på Kongsvinger. En helg å invitere hjem alle barn og barnebarn, venner og kjente.



Den første Vinterfestivalplakaten

Jubileumsbildet



Kunstner: Elena Abessinova
Oppdragsgiver: Byen Vår Kongsvinger
Størrelse: 30 x 42 cm + ramme
Opplag: 100 stk. nummererte og signerte
Pris: Kr 2 890 ferdig innrammet
 Kr 2 500 uten ramme



Ja, jeg vil gjerne kjøpe et eksemplar av Jubileumsbildet Byen Vår 25 år

Navn:

Adresse:

Betalinger gjort til konto 1840.16.29900 () eller VIPPSET til 115872 () sett kryss

Evt. faktura til firma:

Kupongen sendes Byen Vår, Storgata 1, 2212 Kongsvinger eller skannes til e-post info@byen-var.no eller mobil 476 53 980

Norges største

Re-
union



VINTER festivalen

SØNDAG 2. FEBRUAR

DEN STORE AKEDAGEN STORGATA KL. 12.00 - 14.00

- I ÅR MED NORGES STØRSTE REUNION OG 25 ÅRS JUBILEUM FOR VINTERFESTIVALEN!
I SAMARBEID MED NORGES AKE, BOB OG SKELETONFORBUND LANSERER VI I ÅR ÅPEN KLASSE MED TIDTAKE

FRA
FESTNINGEN
TIL ALFSGATE

ÅPNE
BUTIKKER I
ØVREBYEN

SERVERING
LANGS LØYPA
OG UNDERHOLDNING

NYHET!
ÅPEN KLASSE
MED TIDTAKE

NORGES
STØRSTE REUNION
LØRDAG 1. FEBRUAR



Glåmdalen



Eidsiva

TRYKK
Vinger og Glåmdal Trykkeri AS

LEIF RYEN EIENDOM AS



Kongsvinger Festning
et av våre nasjonale festningsverk

NORWAYSLIDING

KOBBL

Velkommen til
25 ÅRS
JUBILEUM FOR VINTERFESTIVALEN!



Dr. Bekken
Foto: Rune Goddoken



Richard Gjems
Foto: Rune Goddoken

TOR EINAR BEKKEN & RICHARD GJEMS - SUPPORT TRUDY & DAVE FRA ROYAL ALBERT HALL TIL VINGER KIRKE!

I november var våre lokale spellemenn Tor Einar Bekken og Richard Gjems bærende i et vanvittig opplegg under The Norwegian Bluesadventure i London, hvor mange av landets fremste utøvere fikk vist seg fram på en av verdens mest betydningsfulle scener.

I kompaniskap med kapellmester Amund Maarud fikk både Tor Einar og Richard plass i bandet, og backet blant andre Knut Reiersrud, Vidar Busk, Kid Andersen, Nordgarden og Trudy & Dave (Johanna Demker og Alf Bretteville). Oppgaven ble selv sagt løst med høyeste grad av kvalitet og innlevelse.

For mange av de reisende ble likevel høydepunktet på denne fantastiske konserten Tor Einar og Richards fremføring av lokalforankrede MIDESIJOLLIN. Den har sitt opphav i de dype skogene rundt oss. Deres opptreden med verket, i selveste Royal Albert Hall, blir stadig omtalt som noe av det mest intense og spesielle under hele konserten.

Nå kommer de altså til Vinger Kirke, med assistanse fra Trudy & Dave, for å vise fram hele sitt følelsesladde register, bestående av lokale folketoner, tradisjonell blues, jazz og americana.

Arrangementet er et samarbeidsprosjekt mellom EIE Eiendomsmegling Kongsvinger og Byen Vår Kongsvinger, og gir dere alle en unik anledning til å oppleve lokale artister som har demonstrert at de hører hjemme på høyeste nivå!



ticketmaster



Trudy & Dave Foto: Rune Goddoken

Dato: Søndag
12. januar
Klokka: 19.00. Dørene
åpner kl. 18.00
Sted: Vinger Kirke
Billetsalg: Ticketmaster,
eller i døra
(med VIPPS)
Billettpris: Kr 295,- + avg.

Skulle ha gått til



Specsavers Kongsvinger
Telefon 62 88 29 99
Brugata 8

Bestill synsundersøkelse på **[specsavers.no](https://www.specsavers.no)**

Storstilt omdømmearbeid for Kongsvingerregionen

Kongsvingerregionen har vekst i antall arbeidsplasser, men skal regionen fortsette å vokse trengs flere flinke folk. Derfor setter regionen i gang et stortilt omdømmearbeid, hvor første store arrangement er «Norges Største Reunion».

Festdag for unge og voksne

1. februar 2020 arrangeres «Norges Største Reunion» for både uteboende og fastboende i Sør-Odal, Nord-Odal, Eidskog, Åsnes, Grue og Kongsvinger.

I tillegg vil det på dagtid bli masse aktiviteter for både barn og unge på biblioteket og i storhallen. På kvelden arrangerer vi en stortilt fest hvor vi tilbyr det ypperste regionen har av kultur. Her kan utflyttere og innbyggere få treffe gamle venner og kjente, og oppleve den gode stemningen i en offensiv region.

I tillegg til utflyttere så er alle innbyggere i regionen velkommen både på dag- og kveldsarrangementene.

Kun et startskudd

«Norges Største Reunion» er imidlertid kun et startskudd. Målet med arrangementet er å skape et «stort smell» som gir oppmerksomhet både blant regionens innbyggere og blant utflyttere. Arrange-

mentet skal skape grunnlag for den videre kommunikasjonen med utflyttere og andre som er interessert i å bo og jobbe i Kongsvingerregionen.

Fakta om Norges Største Reunion

- Dagarrangement fra kl. 11.00 til 15.00 med utstillinger og aktiviteter ved Sentrum videregående skole, Kongsvinger bibliotek og Kongsvingerhallen.
- Kveldsarrangement i Kongsvingerhallen fra kl. 19.00 med et storslagent show fra scenen og fest med Love-shack. Konferansier er NRK-kjendisen Martin Beyer-Olsen. Billetter, kun kr 250,- ligger ute via Rådhus-Teatret.

Bakgrunn og mål for satsingen

Kongsvingerregionen har vedtatt at det skal gjennomføres et omdømmeprojekt på minimum to år (2020–2021). Målet for omdømmearbeidet er å skape økt tilflytning, bedre tilgang på kompetent arbeidskraft for næringsliv og offentlig

sektor, samt legge grunnlag for flere etableringer i Kongsvingerregionen. For å nå ambisjonene våre, må vi jobbe inn mot flere delmål:

1. Vi må skape økt innbyggerstolthet: Bygge gode ambassadører av innbyggerne ved å formidle næringsvekst og alt det positive som skjer i regionen.
2. Vi må gi våre utflyttere et oppdatert bilde av regionen, slik at de kommuniserer positivt om regionen til sitt nettverk og får lyst til å flytte tilbake/ søke jobb i regionen.
3. Vi må kommunisere konkret mot definerte målgrupper som vi ønsker skal bli oppmerksom på regionen, enten for å investere her, studere her eller søke jobb her.



Erik Platek, styreleder i 7sterke, forteller at det faktisk er en utfordring å få tak i folk i nøkkelstillinger og gode fagarbeidere. Derfor synes næringslivet at dette initiativet blir bra. 1. februar vil alle interesserte få oversikt over spennende jobbmulighetene, aktivitetstilbudene, tomtene og boligprosjektene som finnes i denne regionen. Vi håper alle som bor i regionen kan invitere venner og kjente hjem til denne dagen. Jo flere som får se alt det

spennende som skjer i regionen, desto lettere blir det å rekruttere riktige folk senere.

Det er flott at denne dagen markerer starten på en lengre kampanje for å få folk til oss. Vi har mange flinke folk her og ønsker enda flere velkommen. Næringslivet og regionen generelt har veldig mye spennende å by på, avslutter Erik



Østcom

SIVA, KONGSVINGER

På OppTur-siden i Kongsvingerguiden nevner vi et aktivitetskart som skal lanseres. Det skal bl.a. fokuseres på turstier. Østcom er også direkte opp-tatt av Aktiv for folkehelse. De er med som samarbeidspartner på Stolpejakta. Og ikke nok med det – de hadde også

prosjektet med å ferdigstille gangstien mellom Langeland og Vangen – noe vi skrev om tidligere i Kongsvingerguiden. Nå har denne gangstien/turstien fått lys i lampene. Når man kommer i bakken (ved blokkene i Bukken Brusesveg) før gangbrua i retning Bogerfløyta, får man

en unik utsikt over byen. Denne stien er verdt å oppleve og kan innby til en flott kveldstur. Pigger til å ha under skoa får man tak i, vær og vind klarer vi fint å forsere – så hva er unnskyldningene da? Ingen. Bare å komme seg ut.

VI SIKRER EIENDOMMEN DINE



- Permanente gjerder
- Midlertidige gjerder
- Elektroniske gjerder og sensorer
- Veibommer og pullerter
- Sperreteknikker og reolsikring
- Porter (skyveporter/slagporter/rotasjeporter)
- Bodsystemer og maskinsikring
- Automatikk og adgangskontroll
- Vareutsalg
- Rekkverk
- Støyskjermer
- Utleie



ØstCom AS
 Telefon: +47 62 81 46 00 • ostcom@ostcom.no •
www.ostcom.no Norvald Strands veg 146, 2212 Kongsvinger



Ingvild Knutsen

Eidsiva

NEDRIVING AV BYGGEBELTET PÅ KONGSVINGER – FORNØYDE BEBOERE

Ingvild Knutsen har hatt en høyspentmast foran stuevinduet sitt helt siden hun flyttet inn i huset i Blomstervegen i 1974. Hver dag har hun sett Kongsvinger Festning ved siden av store, grove impregnerte høyspentstolper. Utsikt over byen har hun hatt, men de store høyspentmastene har på en måte ødelagt noe av opplevelsen over å ha så fin utsikt. Nå er hun og mannen kjempeglade for at noe skjer, og begge er klar over at verdien på huset også vil stige.

Som vi skrev tidligere i Kongsvinger-guiden, skal alle høyspentmastene ned i løpet av 2020 – fra Norsenga til Dunderdalen. Forberedelsene har vært der lenge. I år har det blitt gravd diker over store deler av byen hvor det nye høyspentnettet skal ligge – i rør, under matter og godt beskyttet. Noen traseer er allerede ferdige og tilkoblet.

Berørte innbyggere

Over 40 punkter skal ned. Innbyggerne langs byggebeltet skal bli ivaretatt på beste måte. Det skal informeres i god tid hvordan arbeidet skal tilrettelegges for å få ned mastene. Da ligger det i kortene at arbeiderne må inn på en del eiendommer med små og store maskiner. Store kraner skal brukes for å få ned de store stolpene. For å si det

slik; det må noen steder lages en slags vei eller gate for å komme til, og da er det viktig at alle berørte vet hva dette går ut på. Allikevel er Eidsiva sikker på at alle beboerne er veldig glade for å slippe å ha disse mastene i nærheten av huset eller også foran stuevinduet. Selvsagt skal det ryddes opp etter at alt er klart.

Innbyggerne har i mange år sett disse store mastene – enten i hager, foran vinduer eller der de har ferdes for øvrig. Når innbyggerne nå får et så positivt prosjekt i fanget som nedrivning av byggebeltet er, må en håpe og tro at dette er godt mottatt.

Kjempeglad

–Først og fremst ble vi kjempeglade – en såkalt gladnyhet dette, smiler Ingvild.

Vi har ingen negative tanker. Da jeg så noen av medarbeiderne fra Veflen i nærheten for å grave til de nye kablene, gikk jeg også ut til dem for å forhøre meg litt. De var altså så positive, og de ga meg også mye informasjon om prosjektet. –Nå er det bare fryd og gammen her, fortsetter Ingvild, og vi gleder oss enormt til å se byen på en helt annen måte enn tidligere. Alle naboer jeg har snakket med, er også veldig glade for dette.

Selv om Ingvild vet at det blir en mini byggeplass over en periode, vil hun gjerne få si: Det er bare helt OK at det blir liv og røre i hagen vår så lenge vi vet at resultatet blir så bra på alle måter, avslutter Ingvild.



Ingvild Knutsen



Noen detaljer gjenstår



IDRETT OG KULTUR GIR **ENERGI**

Alt henger sammen. Eidsiva eies av kommuner og fylkeskommuner i Innlandet, og derfor er det naturlig at verdiene Eidsiva tjener på å produsere fornybar energi føres tilbake til ditt lokalsamfunn. Vi er stolt sponsor av rundt 200 lag og foreninger innen idrett og kultur i hele Innlandet, og satsing på barn og unge er viktigst.

Les mer om vår satsing på idrett og kultur på eidsiva.no/sponsing

 Følg oss på Facebook: facebook.com/Eidsiva

Eidsiva 



Stephan Aurbakken

Hedmark Service

RASTA, KONGSVINGER

I Kongsvingerguiden har Hedmark Service flere ganger hatt fokus på dette med de tikkende forurensnings-bombene som ligger i bakken – nemlig fyroljetanker. Og det er bare å gjenta – dette må det jobbes videre med. Hedmark Service er, som sagt tidligere, en av de virksomhetene innen sitt segment som har stor kompetanse på fjerning av fyroljetanker. De har en unik plan på hvordan man fjerner disse på en meget kostnads-effektiv måte. Det finnes lovfestede forskrifter som skal følges. Hos Hedmark Service følger de boka til punkt og prikke. De vil nå fokusere på at bedriftsledere bør finne ut hva som ligger i bakken på sine bedriftseiendommer.

Forskrift om begrensning av forurensning – fra Lovdata

§1-6 Periodiske tilstandskontroller:

Det skal utføres tilstandskontroll i henhold til følgende tidspunkter:

- Enkeltbunnet ståltank:

Første kontroll etter 15 år, deretter periodisk tilstandskontroll hvert 5. år.

- GUP-tank:

Det skal gjennomføres trykktesting om lag to år etter nedgraving. Ved tilfredsstillende resultat av trykktestingen, gjennomføres ordinær førstegangs kontroll ved 30 års alder.

§1-8 Nedgravde oljetanker som ikke er i bruk:

- Nedgravde oljetanker som midlertidig tas ut av bruk, skal tømmes for olje og sikres slik at utilsiktet påfylling ikke kan forekomme.

- Tanker som permanent tas ut av bruk, skal tømmes og graves opp. (Kommunen kan i særlige tilfeller gi tillatelse til at tanker som permanent tas ut av bruk, rengjøres og fylles i stedet for oppgraving).

§1-9 Meldeplikt

- Blir en nedgravd oljetank tatt ut av

bruk, plikter den ansvarlige å gi skriftlig melding om dette til kommunen.

En viktig prosess

Tømming og rengjøring av oljetank medfører brann- og forurensningsfare og skal utføres av et firma med spesiell tillatelse. Rensingen må utføres av en aktør som har samarbeidsavtale med NORSAS for innsamling av farlig avfall og som er godkjent av Klima- og forurensningsdirektoratet. Arbeidstilsynets retningslinjer for denne type arbeid må også følges. Hvis man bytter ut oljekjelen



Tanker graves opp eller sikres.

med en fornybar og miljøvennlig varmekilde, kan man få tilbake deler av utgiftene til å fjerne oljekjelen og oljetanken. Fjerningen må skje samtidig med installasjon av en ny varmepumpe eller biovarme. (Ref. Enova).

Viktig å ha fokus

Når man slutter å fyre med olje, skal tanken fjernes eller fylles med godkjent masse. Det vi opplever nå, er at det bare er noen få som har fått med seg dette. Andre vet ikke at det ligger en tank i bakken. Kommunen er forurensningsmyndighet – dvs. representant som skal håndheve forskriften. Det er viktig å påpeke at det er eiers ansvar å påse at ting er i orden. Spørsmålet er da: Hva er det verste som kan skje? Serviceleder, Stephan Aurbakken, svarer at: «det skjer jo egentlig ingenting før det skjer noe som ingen av oss vil være en del av, nemlig en forurensning i grunn. Er vi heldige, begrenser forurensningen seg til egen eiendom, men er uhellet der, kan det medføre saneringskostnader i millionklassen» poengterer Stephan.

Eks. på forurensning - kritiske punkter

Lekkasje fra tanken kan blande seg med grunnvannet, og i verste fall kan hele bydeler bli berørt av dette. Fyringsolje-tanker er sjelden eller aldri tilstandskontrollert i henhold til forskrift. Det

gjør at det nesten aldri foreligger dokumentasjon på om tanken er i forskriftsmessig stand. Forurensningsforskriften sier også noe om tankens kvalitet og livslengde. -Har man en glassfibertank, skal den tilstandskontrolleres etter 30 år understreker Stephan, og henviser til utdrag fra forskriftene over. Har man derimot en ståltank, skal tanken kontrolleres første gang etter 15 år.

Det ligger mange tanker i bakken rundt omkring fra bl.a. 70-tallet. Da var det fyringsolje som var «in», og det var ingen som hadde noen tanker om hva dette kunne resultere i, en gang i framtida. Vi er pålagt meldeplikt når tanker tas ut av bruk. De fleste kjenner til søknadsplikt ved installering, men få tenker på at det også skal foreligge dokumentasjon til myndighet på endringer som har betydning for infrastruktur.

Privatmarkedet og bedrifter

Hedmark Service har mange oppdrag for privatmarkedet. De synes det er positivt at så mange melder ifra at de har en tank liggende i bakken. De har et meget profesjonelt samarbeid med aktører innen grave-entreprenører og rørleggere i vårt distrikt, men også en god del forespørsler i fra andre kanter av landet. De har god erfaring med «tankprosjektene». Pågangen og behovet er nå så stort at oppdragene kommer til å gjennomføres året rundt.

-Det har ingenting å si om det er sommer eller vinter, sier Stephan. Nå skal det fokuseres på næringslivet. Dette blir bra løsninger for miljøet. Og det må vi ta vare på.

Nyhet

En av nyhetene i år hos Hedmark Service AS er at de etablerer utstyr for å kunne hjelpe til der det er en forurensning. Er uhellet ute må det raskt etableres en tiltaksplan for å begrense forurensningen – nest inntil alle tiltak som iverksettes forøvrig. En plan inneholder også hvordan skille olje fra vann. Det er her de nå er på banen, og de har det utstyret som trengs. -Vi er lokale, og vi har mobile prosesser som gjør at vi kan tilby komplette løsninger for å begrense forurenset utslipp, avslutter Stephan.

ISI HEDMARK SERVICE AS

Åpningstider:
mandag til fredag
08:00–16:00

Vakttelefon 24 - 7

62 88 22 50
hedmark-service.no
Følg oss på



-  **Vi tenker også miljø**
-  **Vi er med på å grave opp oljetanker**
-  **Vår kompetanse er din trygghet**
-  **Vi utfører alt innen grunnarbeid, graving og steinlegging**
-  **Våre oppdrag: Ingen for små – ingen for store**
-  **Vi tar vårt ansvar**
-  **Vi bryr oss**
-  **Ta kontakt med oss for en prat**



Tlf.nr. 62 83 42 60

REPARASJONER AV MASKINER

På vårt verksted står vi klare til å hjelpe!

- Vi tar på oss reparasjoner av landbruksmaskiner, skogsmaskiner så vel som anleggsmaskiner.
- Vi tilbyr også sveising av blant annet gravemaskin-skuffer, belter til skogsmaskiner, aluminium, aluminium- og stålskonstruksjoner og mer til.
- Våre dyktige og engasjerte ansatte tenker alltid kvalitet i arbeid.
- Kunden kommer først da dette er vår beste markedsføring utad.
- Uansett størrelse på jobben, er kundens ønske i fokus!

Som kunde av oss skal du være fornøyd med alle tjenester og oppleve en høy grad av service.

Vi ønsker alle kunder og samarbeidspartnere et godt nytt år og ser frem mot flere samarbeid og fornøyde kunder!



Norvald Strands veg 59 • 2212 Kongsvinger
www.infrastrukt.no

KONGSBADET

Ditt lokale badeland

Velkommen til et friskt, morsomt og godt nytt år i vannet i Kongsbadet!

BESØK OSS OG SVØM

I Kongsvingerguiden lar vi Kongsbadet gå under begrepet «ditt lokale badeland». I 2019 var besøkstallet ca. 80 000. Selvsagt er alle hos Kongsbadet kjempefornøyd over at så mange ser denne muligheten i det våte element.

Butikk

Ved innsjekkingen finner man også lekkert badetøy til salgs – for store og små. Annet ekstrautstyr som man kanskje vil ha når man bader, finner man også her. I tillegg er en automat med drikke og noe å bite i, tilgjengelig.

Mindre klor gir renere badevann!

Kongsbadet vil informere om og gjør et fremstøt vedrørende «grundig kroppsvask uten badetøy og med såpe». Mindre klor i badevannet er bra for alle. Det betyr bl.a. mindre irritasjon i øyne og slimhinner. –Bli derfor med på å opprettholde et renere badevann, oppfordrer Ragnhild Ullerlien, og legger til; vask deg grundig med såpe uten badetøy. (Husk om igjen etter toalettbesøk).



Mange muligheter

Kongsbadet skal være et samlingssted for alle. Her kan foreldre komme med sine minste, man kan ha en aktivitet for en venninnegjeng, eller hele familien kommer for å ha det hyggelig sammen. Hvis noen ønsker å få tilbud på et ekstra opplegg, kan Kongsbadet være behjelpelig med dette også. –Hvorfor ikke feire bursdag i svømmehallen, avslutter Ragnhild.

Kongsbadet er stengt 25. januar p.g.a. Irene Dalby Cup.

Velkommen til Kongsbadet – badelandet for alle!

DAG	ÅPNINGSTID	BADE TIL
Mandag / Onsdag / Fredag	kl. 06.30 - kl. 19.00	kl. 19.45
Tirsdag / Torsdag	kl. 08.30 - kl. 19.00	kl. 19.45
Lørdag / Søndag	kl. 11.00 - kl. 16.00	kl. 16.45



Mekonomen

RASTA, KONGSVINGER

Det er energiske «vibber» i lokalene hos Mekonomen på Rasta. Det er nok å gjøre for de som jobber her. De ansatte på verkstedet og deres kompetanse kommer kundene til nytte. Mekonomen på Rasta er en av mange Mekonomen-virksomheter i Norge som igjen går under Mekonomen Group. Hvis man tar til venstre i siste rundkjøringa på Rasta (fra byen), og så til venstre igjen og litt til høyre for Uno-X, da finner man Mekonomen på Rasta. Her er det energiske og blide mekanikere som tar vare på en.

Mekonomen Group

Mekonomen Group er konsernets morselskap (juridisk navn Mekonomen AB). Konsernet består av fire forretningsområder; FTZ, Inter-Team, MECA & Mekonomen og Sørensen og Balchen. Forretningsområdene opererer i ettermarkedet i Norden og i Polen med butikk- og verkstedkonsepter, tilbud og løsninger for selskaper og forbrukere. For å utnytte konsernets størrelsesfordeler i markedet, jobber konsernet gjennom en viss sentralisering og koordinering mellom forretningsområdene, inkludert i området Innkjøp. I tillegg til kjernevirksomheten i de fire forretningsområdene,

er det en rekke ytterligere selskaper innen Mekonomen-konsernet som drives med sikte på å utvide og utvikle kjernevirksomheten. Hovedmarkeder er i Danmark, Norge, Polen og Sverige

Mekonomen på Rasta er med på å gjøre bil-livet enklere

Er man privatperson, bedriftsleder, mamma, pappa eller mormor, skal alle gis et enklere bil-liv. –Det er derfor vi tilbyr både service og et stort produktutvalg for bilen til kundene, presiserer Joakim Relte. Det høres kanskje enkelt ut, men

i praksis er det mye som skal stemme for at man skal være fornøyd i hverdagen og føle seg trygg med bilen. Et enkelt bil-liv kan f.eks. innebære at bilen selvsagt starter selv om gradestokken viser 19 minus. Det kan handle om å være trygg på at både familien og bikkja sitter trygt fastspent når bilen er lastet med bagasje og gummibåt for sommerferien. Og det kan handle om å være sikker på at motoren ikke risikerer å koke i varmen. –I det hele tatt, fortsetter Joakim, vi er der for alle, og vi vil at kundene skal kunne konsentrere seg om det som er viktig; å ha en fin tur.



Fra v. Tomasz, Joakim, Kenneth og Max



Joakim ønsker velkommen til Mekonomen



Joakim Relte i resepsjonen

Konkurransedyktige priser

-Skal du ha EU-kontroll, sjekke en ulyd, ha service etter x antall kilometer, eller hvis det er noe annet som bør sjekkes, da synes jeg du bør kontakte oss, mener Joakim. Jeg vet at vi kan konkurrere godt i pris, vi er veldig service-innstilte overfor kunden, og det er fornøyde kunder som er kjernen hos oss. -Jeg synes enhver som vurderer en sjekk på bilen, absolutt bør kontakte oss, avslutter Joakim med et smil, og legger til at prismessig ligger de godt an.

Mekonomen Bilverksted

ÅPNINGSTIDER:
07:30 – 16:30

f Mekonomen Services avd. Rasta
www.mekonomen.no

Fint med vinteraktiviteter

Nå har vi lagt jula bak oss, og vi har gått inn i et nytt år og tiår. Jorunn Sundgot-Borgen er i Ramma denne gangen, og hun oppfordrer alle til å bevege seg mer. Kanskje 2020 bør bli «mitt nye aktivitetsår»? Det finnes utrolig mange muligheter og arenaer for å få til dette.



Aktivitetskart/bykart

Om ikke så lenge lanseres et aktivitetskart kombinert som et bykart. På baksiden av kartet er det også skissert mange flotte turstier under begrepet «Velkommen til Kongsvingers grønne lunger». På kartet er det også henvisninger til nabokommunene. Kartet er en lommeuide og kan også fint brukes til å informere turister om byen.

Aktivitetsfestival - Alt Mulig Festivalen i mai 2020

Vi drar i gang en festival for barn og unge i mai 2020. Alle detaljer er ikke på plass, men det planlegges også et «barneval». Barna har Kongssenteret som møtepunkt hvor vi planlegger å servere frukt-tapas og hvor det blir underholdning på scenen. Festivalen er i samarbeid med bl.a. Ungdomsrådet, Sparebankstiftelsen Hedmark, Regionrådet, Kongssenteret og Skyline Studio v/Erik Marthinsen. Flere samarbeidspartnere har meldt sin interesse.



Fra Aktivitetscamp

Maskoten «Tut» lanseres

Under festivalen skal maskoten Tut lanseres. Tut er på scenen sammen med venner - bl.a. Bært og Ping. Tut skal bl.a. oppfordre småbarnsfamilier til å gjøre aktiviteter sammen. Flere nyheter og fullstendig program kommer etter hvert.



Tut vil at barnefamilier skal gjøre masse sammen



Eier av Tut, Linnea Paulsen Lujbregts sammen med Tut.

Takk til Sparebankstiftelsen Hedmark



Torill og Irene Bakken med sjekken på 150 000

Festivalen har fått et bidrag på 150 000 fra Sparebankstiftelsen Hedmark. Dette er vi utrolig takknemlige for. Å arrangere koster en del, og nå er vi i gang med forberedelser allerede -takket være gaven.

OVERSKUDDSFABRIKKEN

Sofiesgate 3, Kongsvinger

«SÅ GODT Å VITE AT INGEN TRENGER Å VENDE ET SEKUND MED Å FORSØKE
Å GJØRE VERDEN BEDRE»

Vi går inn i et nytt år, og lar det gamle ligge velbrukt tilbake. Kjære 2019! Takk for reisen, noe vil vi savne, annet vil vi helst glemme. Men alt er blitt en del av oss og den vi er. I dag.

Hei 2020! Så hyggelig. Vi går med ungdommelig mot inn i det nye året. På Overskuddsfabrikken gjenbruker vi alt; til og med bevingede ord. Takk for lånet, Anne Frank.

OVERSKUDDSFABRIKKEN HAR I 2019 GITT ØKONOMISK STØTTE TIL:

- Kantinekort på KUSK
- Speidern Kongsvinger
- Kongsvinger gatefotball
- Arabisk islamsk senter
- Natta 2019
- Byen Vårs folkefest
- Vårfest på Austbo
- Familie – til oppvaskmaskin
- Gutt – til deltakelse arrangement
- Jente – rideleir
- Ungdomsklubb
- Støtteforeningen Roverud sykehjem
- Gutt – penger til klær
- Kongsvinger skolekorps
- Sommerkonsert i kirken
- To søstre – sykler
- Kongsvinger kunstløp
- Livsgledeforeningen
- Familie – ting til barna
- Privatperson – møbler
- Vinger mekk og moro
- Norsk folkehjelp
- Person – nye briller
- Røde kors – juleønsketre
- Livsgledekabareten
- Hallo Venn
- Julekonsert i kirken
- Eldredag på Klockertunet
- To barn – klær
- Jente 18 år – klær
- Brandval skolemusikk
- Austmarka AKKS
- FAU Vennerberg skole
- Jente – deltakelse i turn
- De eldre på Brandval
- Familie – klær
- Svømmekurs for syriske barn

Overskuddsprisen 2019 gikk til May Sønsterud og Reidun Hagerud for innsamling til innkjøp av elektriske sykler på eldreinstitusjoner i Kongsvinger.

Velkommen til butikken vår



ÅPNINGSTIDER

ONSDAGER kl. 12 – 17

TORSDAGER kl. 12 – 17

FREDAGER kl. 12 – 17

ØNSKER DU Å GI TIL OSS
ELLER KUNNE TENKE DEG
Å VÆRE MED SOM FRIVILLIG?

KOM GJERNE INNOM BUTIKKEN

ELLER

TELEFON/SMS: 481 81 188

FACEBOOK:
OVERSKUDDSFABRIKKEN



Fyll en pose
for kr. 100,-
i kjelleren!

²DET SKJER I Kongsvinger

JANUAR 2020

Det tas forbehold om endringer og ev. feil i oversikten. Arrangement i februar 2020 meldes innen 10 januar på mail til Byen Vår. Tlf.: 62 81 66 10. E-post: info@byen-var.no

**VANTRIM FOR ALLE
I KONGSBADET**

**VANTRIM M/LHL
I KONGSBADET**

Mandager kl. 09:00 - 10:00
Tirsdager kl. 14:00 - 15:00
Onsdager kl. 09:00 - 10:00

Tirsdag kl. 09:00 - 09:45
Torsdag kl. 09:00 - 9:45 og
kl. 10:00 - 10:45

Arr. Kongsvinger kommune/Kongsbadet

ONSDAG 1.

Kl. 11:00 Høymesse | Verdensdagen for fred | Sta. Clara kirke

Kl. 18:00 Felleskirkelig gudstjeneste | m/ Morten Grindvold, Prosjektoret og Trekkspillklubben | Vinger kirke

Kl. 19:00-20:30 Møte Kongsvinger-AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

TORS DAG 2.

Kl. 18:15 Torsdagsløp / klubbøl | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

FREDAG 3.

Kl. 12:00-13:30 Lunsjmøte | Kongsvinger AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

Kl. 22:30-02:00 Dans | Rune Johansen spiller opp til dans | Randevu

LØRDAG 4.

Kl. 11:00 Brettspill på biblioteket | Kongsvinger bibliotek

Kl. 11:00 Vinger løpet / KM Hedmark | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

Kl. 17:00 Juletreffest | Kaffe, kaker og utlodning | Roverud kirke

SØNDAG 5.

Kl. 11:00 Høymesse | Øystein Halling | Vinger kirke

Kl. 11:00 Praktmøte | Major Anne-Beth & Leif-Erling Fagermo | Frelsesarmeen

Kl. 11:00 Familiemesse / søndagskole og konfirmantundervisning | Sta. Clara kirke

Kl. 15:00 Juletreffest | Nærmiljøsentret og Vinger menighet | Kongsvinger bedehus

Kl. 17:00 Juletreffest | Jona Lovisa Jonsdottir | Austmarka kirke

Kl. 19:00-20:30 Møte Kongsvinger-AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

TORS DAG 9.

Kl. 18:00-22:00 Ungdomsklubb | Nærmiljøsentret | Kongsvinger bedehus

Kl. 18:15 Torsdagsløp / klubbøl | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

FREDAG 10.

Kl. 12:00-13:30 Lunsjmøte | Kongsvinger AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

Kl. 18:00 Slektsgransking | Åpent møte | Brandval Historielag | Bygdetunet Skineb

Kl. 22:00 Party | Sixten på Telegrafan | Telegrafan, Kongsvinger

LØRDAG 11.

Kl. 11:00-14:00 Utsalg | Kongsvinger Husflidslag | Engens gate 1

SØNDAG 12.

Kl. 11:00 Høymesse | Magnus Lindberg Jansvik | Vinger kirke

Kl. 11:00 Gudstjeneste | Magne Berg taler | Frelsesarmeen

Kl. 11:00 Gudstjeneste m. kirkekafe | Metodistkirken

Kl. 11:00 Høymesse | Kirkekafe | Sta. Clara kirke

Kl. 14:00 Messe | Polsk | Sta. Clara kirke

Kl. 18:00 Gudstjeneste | J.A. Kordahl m/ flere | Nattverd | Pinekirken Filadelfia

Kl. 19:00 Konsert | Dr. Bekken og Gjems m/ supp. (se side 6) | Vinger kirke

MANDAG 13.

Kl. 16:00-19:00 Hyggekveld | Tor Sverre Rundgren spiller. Servering | Kongsvinger

Kl. 19:00-20:30 Møte Kongsvinger-AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

Kl. 19:00 Forestilling | Stabsmusikkens Nyttårs-konsert «New York» | Rådhus-Teatret

TORS DAG 16.

Kl. 16:30 SAMMEN barn og voksne | Frelsesarmeen

Kl. 18:00-22:00 Ungdomsklubb | Nærmiljøsentret | Kongsvinger bedehus

Kl. 18:15 Torsdagsløp / klubbøl | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

FREDAG 17.

Kl. 12:00-13:30 Lunsjmøte | Kongsvinger AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

Kl. 17:00 Tro og Lys | Mennesker med funksjonsnedsettelse, deres familie og venner | Metodistkirken

Kl. 19:00 SAMMEN ungdom | Frelsesarmeen

Kl. 22:30-02:00 Dans | Kenneth Lundsæter spiller opp til dans | Randevu

LØRDAG 18.

Kl. 11:00-14:00 Utsalg | Kongsvinger Husflidslag | Engens gate 1

Kl. 21:00-01:00 Dans | Glenn & Bjørn spiller opp til dans | Randevu

SØNDAG 19.

Kl. 11:00 Høymesse | Vinger kirke

Kl. 11:00 Gudstjeneste | Brandval kirke

Kl. 11:00 Gudstjeneste | Major Anne-Beth & Leif- Erling Fagermo | Frelsesarmeen

Kl. 11:00 Høymesse | Jona Lovisa Jonsdottir | Austmarka kirke

Kl. 11:00 Høymesse | Kirkekafe | Sta. Clara kirke

Kl. 19:00-20:30 Møte Kongsvinger-AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

Kl. 20:00 Stand Up | «Kvinnesyken» m/ Susann Laache | Kafe Bohem

TORS DAG 23.

Kl. 16:30 SAMMEN barn og voksne | Frelsesarmeen

Kl. 18:00-22:00 Ungdomsklubb | Nærmiljøsentret | Kongsvinger bedehus

Kl. 18:15 Torsdagsløp / klubbøl | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

Kl. 19:00 Tro og tilhørighet | Frelsesarmeen

FREDAG 24 .

Kl. 12:00-13:30 Lunsjmøte | Kongsvinger AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

Kl. 12:00 Fredagsforum | Edvard Hoem | Nærmiljøsentret og Vinger menighet | Kongsvinger bedehus

Kl. 19:00 SAMMEN bare voksne | Frelsesarmeen

LØRDAG 25.

Kl. 11:00-14:00 Utsalg | Kongsvinger Husflidslag | Engens gate 1

Kl. 11:00-15:00 Åpen skole | Alle velkommen | Sentrum -vs skole Kongsvinger

Kl. 19:00 Forestilling | Creedence Maina 1969 m/ Fortunate Sons | Rådhus-Teatret

SØNDAG 26.

Kl. 11:00 Misjonsgudstjeneste | Magnus Lindberg Jansvik og Knut Hallen | Vinger kirke

Kl. 11:00 Gudstjeneste m. kirkekafe | Metodistkirken

Kl. 11:00 Høymesse | Kirkekafe | Sta. Clara kirke

Kl. 12:30 Messe | Vietnamesisk | Sta. Clara kirke

Kl. 15:00 Søndagsmiddag | Meny: Sosekjøtt.

Kl. 18:00-21:00 Møte | Kaffespis | Brandval Husflidslag | Vestnor Østre Solørveg 1967

Kl. 19:00-21:00 Slektshistorie | Kongsvinger-Vinger historielag | Kirkestedet 1

Kl. 19:00 Skøyter | G-Cup / G-Mila | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

TIRSDAG 28.

Kl. 09:00 Frokost | Frelsesarmeen

Kl. 11:00 Tirsdagsklubben | Formiddagstreff, kaffe og prat | Brandval Historielag | Bygdetunet Skineb

Kl. 16:00-19:00 Likemann HLF Kongsvinger og Omegn | Salg av batterier og kaffeprat | Brukerkontoret Sykehuset

Kl. 17:00 Strikkestund | Alle velkommen | Randevu

Kl. 17:00-18:30 Sjakk | Barn og ungdom. Lunsjakk | Kongsvinger Sjakklubb | Engens gate 1

Kl. 18:00 Årsmøte | Kongsvinger Husflidslag | Engens gate 1

Kl. 18:15 Skøyteskole | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

Kl. 18:30 Sjakk | Ungdom og voksne | Kongsvinger sjakkklubb | Engens gate 1

ONSDAG 29.

Kl. 11:30 Babysang | Frelsesarmeen

Kl. 17.00-18.00 Sjakk for alle | Kongsvinger sjakkklubb | Kongsvinger bibliotek

Kl. 19:00-20:30 Møte Kongsvinger-AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

Kl. 19:00-21:00 Skrivestue | Har du lyst til å treffe andre som er glad i å skrive? | Kongsvinger bibliotek

TORS DAG 30.

Kl. 16:30 SAMMEN barn og voksne | Frelsesarmeen

Kl. 18:00 Gudstjeneste | m/ Torstein Martinsen, lovsang og fellesskap | Pinsekirken Filadelfia

Kl. 18:00 Kveldsåpent på Skineb | Julegrøt- servering | Brandval Historielag | Bygdetunet Skineb

MANDAG 6.

Kl. 13:00 Lesegruppe lett norsk | Kongsvinger bibliotek

Kl. 18:00-19:30 LHL- Trim | Møt opp og bli med | LHL Kongsvinger | Langeland skole, gymnast

Kl. 18:00-21:00 Møte | Kaffespleis | Brandval Husflidslag | Vestnor Østre Solørveg 1967

Kl. 19:00 Bønn i sentrum | KMF | Kongsvinger bedehus

TIRSDAG 7.

Kl. 09:00 Frokost | Frelsesarmeen

Kl. 17:00 Strikkestund | Alle velkommen | Randevu

Kl. 17:00-18:30 Sjakk | Barn og ungdom / Barometerturnering | Kongsvinger Sjakkklubb | Engens gate 1

Kl. 18:00 Kongsvinger Husflidslag | Vi utveksler erfaring og kunnskap om husflid | Engens gate 1

Kl. 18:15 Skøyteskole | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

Kl. 18:30 Sjakk | Ungdom og voksne | Kongsvinger sjakkklubb | Engens gate 1

ONSDAG 8.

Kl. 11:00 Formiddagstreff | Slektsgransking | Kongsvinger-Vinger historielag | Kirkestredet 1

Kl. 17:00-18:00 Sjakk for alle | Kongsvinger sjakkklubb | Kongsvinger bibliotek

Kl. 18:00 Nyttårsfest | Oberstløytnantene Grethe og Odd Berg | Frelsesarmeen

Kl. 18:30 Undervisning og samtale med Alpha | KMF | Kongsvinger bedehus

pensjonistforening | Brakka, Vingersjøvegen 3

Kl. 18:00-19:30 LHL- Trim | Møt opp og bli med | LHL Kongsvinger | Langeland skole, gymnast

Kl. 18:00-20:00 Åpent treff | Bipolare og pårørende velkommen | Frivilligsentralen, Kongsvinger.

Kl. 18:00-21:00 Møte | Kaffespleis | Brandval Husflidslag | Vestnor Østre Solørveg 1967

Kl. 18:00 Misjonsringen NMS | Se nærmere om sted i Glåndalen

Kl. 19:00 Skøyter | G-Cup / G-Mila | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

TIRSDAG 14.

Kl. 09:00 Frokost | Frelsesarmeen

Kl. 16:00-19:00 Likemann HLF Kongsvinger og Omegn | Salg av batterier og kaffeprat | Brukerkontoret Sykehuset

Kl. 17:00 Strikkestund | Alle velkommen | Randevu

Kl. 17:00-18:30 Sjakk | Barn og ungdom. Div. sjakkaktiviteter | Kongsvinger Sjakkklubb | Engens gate 1

Kl. 18:00 Kongsvinger Husflidslag | Vi utveksler erfaring og kunnskap om husflid | Engens gate 1

Kl. 18:15 Skøyteskole | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

Kl. 18:30 Sjakk | Ungdom og voksne | Kongsvinger sjakkklubb | Engens gate 1

ONSDAG 15.

Kl. 11:30 Babysang | Frelsesarmeen

Kl. 17:00 Strikkekaffe | Frelsesarmeen

Kl. 17:00-18:00 Sjakk for alle | Kongsvinger sjakkklubb | Kongsvinger bibliotek

Kl. 17:00-19:00 Foto- og kalendergruppa | Brandval Historielag | Bygdetunet Skineb

Kl. 16:00 Messe | Engelsk / tagalog | Sta. Clara kirke

Kl. 18:00 Gudstjeneste | Ingar Jensen og menighetens sangkrefter | Pinsekirken Filadelfia

Kl. 18:00 Vi synger jula ut | Flere kor deltar | Korforbundet og Kulturutvalget | Vinger kirke

MANDAG 20.

Kl. 18:00 Møte | Kongsvinger Sanitetsforening | Sanitetens hus, Fjellgata 18

Kl. 18:00-19:30 LHL-Trim | Møt opp og bli med | LHL Kongsvinger | Langeland skole, gymnast

Kl. 18:00-21:00 Møte | Kaffespleis | Brandval Husflidslag | Vestnor Østre Solørveg 1967

TIRSDAG 21.

Kl. 09:00 Frokost | Frelsesarmeen

Kl. 17:00 Strikkestund | Alle velkommen | Randevu

Kl. 17:00-18:30 Sjakk | Barn og ungdom / Barometerturnering | Kongsvinger Sjakkklubb | Engens gate 1

Kl. 18:00 Kongsvinger Husflidslag | Vi utveksler erfaring og kunnskap om husflid | Engens gate 1

Kl. 18:15 Skøyteskole | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

Kl. 18:30 Sjakk | Ungdom og voksne | Kongsvinger sjakkklubb | Engens gate 1

ONSDAG 22.

Kl. 11:30 Babysang | Frelsesarmeen

Kl. 17:00-18:00 Sjakk for alle | Kongsvinger sjakkklubb | Kongsvinger bibliotek

Kl. 18:00 Økumenisk | Aftensang og kirkecaffe | Sta. Clara kirke

Kl. 18:30 Undervisning og samtale | KMF | Kongsvinger bedehus

dessert, kaker og kaffe. Egen barnemeny | Lunderseier Samfunnshus

Kl. 17:00 Misjonsfest | Knut Hallen og Selvsrupene | KMF | Kongsvinger bedehus

Kl. 18:00 Søndagskveld på Armeen | Major Anne-Beth & Leif-Erling Fagermo | Frelsesarmeen

Kl. 18:00 Gudstjeneste | Sang og musikk-kveld m/ Jan Erik Larsen | Pinsekirken Filadelfia

MANDAG 27.

Kl. 18:00-19:30 LHL- Trim | Møt opp og bli med | LHL Kongsvinger | Langeland skole, gymnast

Kl. 18:00-22:00 Ungdomsklubb | Nærmiljøsentret | Kongsvinger bedehus

Kl. 18:15 Torsdagsløp / klubblop | Kongsvinger Skøyteklubb | Holt Stadion

FREDAG 31.

Kl. 12:00-13:30 Lunsjmøte | Kongsvinger AA-gruppe | Metodistkirken, Engens gate 7

Kl. 12:00 Sangkafé | Sara og David Åström | Nærmiljøsentret | Kongsvinger bedehus

Godt nytt år!





FIKS-STEINSPRUTT*
KOSTNADSFRITT

RASTA GLASS AS
Ring **628 18233** eller besøk **bilglass.no**

*Ved kasko eller delkasko



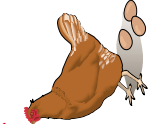
Tiurn Konsulentjenester

Hans Ording, tlf 92 21 45 95
Serifisert opplæring: truck, maskiner og kran



Brune egg fra frittgående høner

Brenna Gård og Egg
Brøderudvegen 763
2211 Kongsvinger
Tlf: 901 39 122 / 922 14 595



Brune egg fra frittgående høner

Brenna Gård og Egg
Brøderudvegen 763
2211 Kongsvinger
Tlf: 901 39 122 / 922 14 595

TA KONTAKT MED OSS

om du ønsker å få hjelp til å komme i jobb, eller om din bedrift trenger fleksible bemanningsløsninger



Aktiv BEMANNING

Storgata 26 (Nye Torget), 2212 Kongsvinger
Tlf.: 974 09 800 | e-post: kontakt@aktivbemanning.no



Anna Braathen får en oppmerksomhet fra Vegard Herlyng ved Høgskolesenteret i Kongsvinger.

Norges første OL-medalje i biologi

Anna Braathen fra Øvrebyen videregående skole og Kongsvinger sto i sommer for en faglig bragd av dimensjoner! Bronse i biologi-OL. Aldri før har Norge tatt medalje i dette mesterskapet.

Nesten 1000 norske elever deltok i kvalifiseringen som gikk gjennom hele skoleåret. 85 elever ble plukket ut til å delta i runde to, og de 16 beste fikk være med i finaleuka ved Universitetet i Oslo. De fire beste reiste til OL-finalen i Ungarn, der de konkurrerte mot de skarpeste biologi-hjernene fra videregående skoler over hele verden. En fantastisk og historisk prestasjon.

Honningkjeks (ca 20 stk)

Oppskriften er hentet fra boken:
Om bier og honning av Siv J. Henningstad.

- 75 g smør eller laktosefritt smør
- 1/2 dl sukker eller sukkerfritt alternativ
- 1 1/2 dl spelt eller glutenfritt mel
- 1 dl havregryn
- 1/2 ts natron
- 1 ts vaniljesukker
- 1 ts kanel
- 4 ss honning
- 175 grader i 12 minutter



Slik gjør du

Rør sammen sukker og smør. Tilsett spelt, natron, vaniljesukker, kanel og honning. Rør deigen godt sammen. Legg med teskje på bakepapir med god avstand. Trykk litt flate med en gaffel. Stek ved 175 grader i ca 12 minutter. Løsne kakene mens de er varme og la de avkjøles. Oppbevares i tett boks gjerne i kjøleskap. Holdbarhet 4 uker. Sunne og gode kjeks som er kjempegodt til en kopp te, turmat og perfekt gave.

Bli venn med en med demenssykdom

Kongsvinger Demensforening planlegger kurs for deg som vil bli Aktivitetsvenn. Bli med å gi en med demens flere gode dager. Gjennom tilbudet Aktivitetsvenn får mennesker med demens flere aktiviteter og gode opplevelser i hverdagen.

Gjør noe du liker

Det er ikke vanskelig eller veldig krevende å være aktivitetsvenn, det er bare hyggelig. Du trenger ingen spesielle kunnskaper eller egenskaper. Du trenger egentlig bare å være deg selv.

Kurset blir arrangert 7. februar på Kongsvinger Rådhus, Kroa. Dette er Frivilligsentralen sitt lokale. Varighet fra klokken 10.00 – 15.00. Det blir servering underveis, så husk å gi beskjed dersom du har allergier eller annet.

Kontaktpersoner:

Berit Werner Erichsen på mobil 900 60 575
Marianne Aspebakken på mobil 990 24 761

Påmeldingsfristen er 1. februar.





KONGSVINGERKORTET

KAN BRUKES I 154 BUTIKKER I KONGSVINGER

KAN KJØPES HOS BYEN VÅR, SPORT1 EPA,
MØBELRINGEN OG GULLSMED KRISTOFFERSEN

Du kan få vite mer om kortet på www.byen-var.no, Facebook eller ved å reise innom en av forhandlerne.

sport 1
Kongsvinger

MØBELRINGEN

gullsmed kristoffersen
etablert 1902





Gunnar Holth Grusforretning

KONGSVINGER

Hos G. Holth Grusforretning har de siden oppstarten på 60-tallet møtt på både oppturer og nedturer. Det er noe som heter: Det er i motbakke det går oppover. Og det er nettopp virksomheter med lang erfaring, som har gjort lekse si og møtt utfordringer, som kommer framtida til nytte.

Ingen kan spå framtida. Ingen kan vite hva som skjer på sikt innen ulike markeder. Hvis ting ikke går helt som planlagt, så er det viktig å være forberedt og ha en tanke i hodet: Hva gjør jeg hvis det eller det skjer? Dette gjelder alle som driver en virksomhet

Yrkesvalg er også framtida

De som skal ta et yrkesvalg, må også tenke framtida, og disse to «postene» henger sammen. For det er jo innen ulike bransjer at de unge i dag vurderer hva de skal satse på. Vel, ingen vet hva morgendagen bringer, men hvis man ikke har en plan, da kommer man ingen vei heller.

I en tidligere utgave av Kongsvingerguiden hadde vi en prat med en daværende lærling som nettopp hadde tatt fagbrev hos G. Holth Grusforretning. Sondre Bergquist fikk fast jobb

i virksomheten. Han dro rett til Stavanger på oppdrag etter fagbrevet. Nå er han tilbake på Østlandsområdet og sier selv at han ikke angrer et sekund på at han fant en lærlingeplass. –Jeg er stolt av jobben min. Videre vet jeg også at det er mange der ute som vurderer hva de skal gjøre for framtida. Derfor kan jeg anbefale å søke om lærlingeplass innen et yrke som kan være det man vurderer å satse på. Og som Tore Holth sier: Selv om vi ikke har mange lærlingeplasser hos G. Holth, så ser vi hvor viktig det er at ungdommen finner mulighetene. –Her i distriktet er det mange virksomheter som er lærlingebedrifter.

Opplæringskontoret

John-Are Silset ved Opplæringskontoret for anleggs- og bergfagene (OKAB), er veldig fornøyd med det samarbeidet de bl.a. har med bygg og anlegg. Opplæringskontoret har som hovedmål å hjelpe ungdom over hele landet til å få en ut-



Sondre er kjempefornøyd med de valgene han har tatt



Erfaringer fra fortiden er bra for framtida.

danning. –Vi skal sikre høy kvalitet i opplæringen gjennom tett oppfølging av alle lærlinger, samtidig som vi er en viktig samarbeidspartner til bedriftene i form av praktisk oppfølging i læretiden, understreker John-Are. I tillegg driver vi aktiv rekruttering til bransjen gjennom besøk på ungdomsskoler, videregående skoler og messer. Lærlingeordningen er en flott rekrutteringskanal som mange bedrifter innen våre bransjer benytter seg av, og dette sikrer lojale og gode fremtidige fagarbeidere i bedriften. –Norge har et stort behov for fagarbeidere, og via lærlingeordningen tar man samfunnsansvar og gir muligheten til unge mennesker, sier John-Are. En bedrift som tar inn lærling, viser at den er en seriøs aktør som setter kompetanseutvikling høyt og opplæring i system.

Våler videregående skole kan også være en OK begynnelse. De har linjer for bygg og anlegg og transport/logistikk.

Hva tenker så de ulike bransjer om å være lærlingebedrifter? Bla på de neste sidene, og vi finner noen svar.





Avd. Kongsvinger: Fra v. Krister Verket, Kenneth Hansen og Håkon Olavsby

Minel Glåmdal

KONGSVINGERREGIONEN

Det er nok ikke alle som har fått med seg at Kirkenær Elektro og Roverud Elektriske er slått sammen og går under navnet Minel Glåmdal. Tidligere var det Elnett Øst. Men nå er det ganske så mange dekorerte biler med Minel som suser omkring til kunder i hele distriktet. 15 medarbeidere står på for kundene. Selskapet ble stiftet i 1998 og feiret 20 års jubileum i 2018. Minel har eierskap i selskap fra Otta i nord til Sarpsborg i sør. Konsernet består av til sammen 15 selskap. Dette ble gjort etter en vurdering om å danne et felles konsern for å styrke mulighetene for fremtidig vekst. Dette resulterte i viktigheten av å ha lokal kontroll og sikre fremtidig verdiskapning.

Et marked som vokser

Daglig leder i Minel Glåmdal, Krister Verket, kan fortelle om et marked som vokser. At vi nå er i en kjede, er veldig positivt, og vi utfyller hverandre. Skulle de på Kirkenær trenge ekstra mannskap eller motsatt, da stiller vi opp for hverandre, og vi fordeler oppdragene mellom oss.

Suksessfulle ansatte

Selskapene i Minel har vist god utvikling de siste årene. De har svært dyktige

ansatte og ledere som vet hva kundene trenger. –Det gjør oss trygge på at det er rett å satse offensivt, understreker Krister. Det er veldig viktig for oss å bygge Minel videre på den lokale forankringen vi har og sørge for at kundene fortsatt får god oppfølging og service. Vi har også gode avtaler med offentlig og privat sektor. El-kontroll er også noe vi gjennomfører. Innen landbruket får de dessuten rabatt på forsikring hvis de kan bevise at de har årlig kontroll. Lærlinger er også viktig å ha med seg i virksomheten. Det er fint

å kunne lære opp ungdommen til et interessant yrke og at de tidlig får ta del i arbeidslivet. Elever fra VK1 og VK2 tar vi også inn, og de får være med montørene ute på jobb. –Dessuten får de yngre være sammen med de med lang erfaring, fortsetter Krister, noe som kommer godt med. Vi har en medarbeider som har vært her i snart 30 år.

Lading for el-bil

Det er mange som lurer på hvordan man går fram når det gjelder lading av el-bil



Avd. Kirkene: fra v. Truls Holte, Tor Arne Stemsrud, Per Erik Aaland og Rune Anders Moe

hjemme. Det er ikke optimalt å sette laderen direkte inn i stikk-kontakten – selv om bilforhandlere sier noe annet. Det må monteres et eget uttak for el-bil. Dette må alle som kjøper seg el-bil, tenke på. Hos Minel har de mange oppdrag innen montering av vegg-lader. Og selvsagt – monterer man en vegg-lader med typegodkjent kontakt, kan man fylle «tanken» mye fortere.

Smarthus

Komfort er nøkkelordet i en travel hverdag. Med et smarthus er det enkelt å styre hjemmet fra mobilen slik at man kan administrere alt fra belysning til varme uten å gå bort til bryterne. Hos Minel får man all info og selvsagt et tilbud på hvordan man går fram for at boligen kan bli et smarthus. Høres behagelig ut, ikke sant? I tillegg finnes det mange ulike løsninger som betyr at valgene som tas, kan gjelde hele huset med én gang eller bygge ut systemet rom for rom.

Lysstyring fra mobilen

Gjennom lysstyring kan man styre flere lyskilder samtidig. Og man kan også sette opp ulike lysscenarioer slik at lyset i rommet blir tilpasset ulike stemninger. Det betyr at med et trykk på mobilen kan man veksle mellom for eksempel dempet til skarp belysning.

Utebelysning for alle behov – legg planene nå

Vinterhage, balkong, terrasse eller platting? Det er hyggelig å gjøre litt mer ut av uterommet. God utebelysning skaper den rette stemningen og gir et ekstra rom å oppholde seg i. Tidligere dekorerte vi hagen med tradisjonelle lamper. Nå er det lysdesign som er i fokus. Tanken er å få mest mulig ut av lysene, mens selve armaturen kun skal støtte oppunder effekten lyset gir.

De har mye på sin agenda hos Minel Glåmdal. –Ja, vi har nok å gjøre, smiler Krister, og avslutter med å oppfordre de som tenker el-installasjon om å ta kontakt. Vi stiller alltid opp! –Og du, sier han videre, få med at vi ønsker å få frem at FJ Klima er hoved importør for varmepumpene Fujitsu, som vi fører, og at vi kjøper disse gjennom dem for å opprettholde 5 års garanti ut til kunde.



Daglig leder Krister Verket



At vi nå er i en kjede, er veldig positivt, og vi utfyller hverandre.



Vi tilbyr:

- Befaring i din bolig
- Forslag på tilrettelegging av belysningspunkter
- Smarthus-belysning
- Utebelysning
- Installasjon i bolig og industri



Varmepumper

- Vi har varmepumper fra Fujitsu og Mitsubishi med sertifisering for kjølemiddel-håndtering og miljø (F-gass-sertifisering).
- Varmepumpen må gi varme til alle rom
- Varmepumpen må være tilpasset nordiske værforhold
- Varmepumpe og montering bør kjøpes av samme aktør

FUJITSU varmepumper

Åpningstider: 08.00 – 15.30

Minel.
Glåmdal

minel.no

Tlf.: 62 82 61 73 – avd. Kongsvinger

Tlf.: 62 94 84 44 – avd. Kirkenær

E-post: post.glomdal@minel.no

Følg oss på FB



Rørleggermester Knut Lindberg

GRANLI

En stor, liten aktør

Det ruller stadig flere biler med logoen til rørleggermester Knut Lindberg AS i Kongsvingerområdet. Vinteren 2019 sto det nye oppvarmede verksted- og lagerbygget på Granli ferdig. Her er det bl.a. lagt inn vannbåren gulvvarme slik at kundene kan komme å se hvordan et anlegg som dette fungerer. Knut er en person som følger med i tiden, uavhengig av beliggenheten. Han har kontoret sitt på Granli, og han er med andre ord, en stor, liten aktør.

Utvider nedslagsfeltet

Knut er på farten fra Eidskog i sør til Våler i nord, og langt innover mot Romerike, Akershus og Oslo. På Eidsvoll og på Flisa har han hatt store oppdrag over lengre tid. Som han sier: Det er nok slik at vi ligger noe lavere i pris enn rørleggere «innafor». Dette har flere og flere oppdaget, og derfor er det mange turer dit i tillegg til at jeg prøver jeg å ta meg

av kunder på kort varsel. Plutselig er det noe som er tett eller motsatt, smiler han, altså noe som lekker. Da prøver vi å ankomme stedet så raskt som mulig slik at kunden blir fornøyd.

Store oppdrag

På et byggefelt i Eidsvoll har Knut som sagt, hatt et stort prosjekt gående. Han har levert prefabrikkerte baderomskabiner. D.v.s. at badet kommer komplett ferdig med fliser på vegger og gulv med utstyr for øvrig. Og utstyr for øvrig er dusjvegger, baderomsmøbler og WC og opplegg for vaskemaskin. 88 leiligheter totalt fordelt på 4 felt, har vært et stort prosjekt. Alt er produsert i Italia, og nettopp Italia er kjent for en gjennomført kvalitet på sine fliser. På Flisa er 30 leiligheter ferdigstilt hvor Knut har vært med på prefabrikkerte baderom. Knut har også hatt prosjektet innen alt av vann og avløp sammen med sitt dyktige mannskap.

Gode samarbeidspartnere i prosjektene

Rørleggermester Knut Lindberg AS er også totalentreprenør på bad og har samarbeid med flislegger/murer, elektriker og snekker. Knut presiserer at de firmaene som prosjekterer, er gode støttespillere. -Vi er sammen om prosjektet helt fra status på tegnebrettet, poengterer Knut. Det er viktig å være med fra første dag i prosessen. Da blir også resultatet bra.

Læringsbedrift

I sitt gode mannskap har Knut også med seg to lærlinger. -Det å være læringsbedrift synes jeg er veldig positivt, understreker Knut. Da får man vist ungdommen en del av arbeidslivet, og de kan finne ut om dette yrket er noe for dem. Nå har vi hatt lærlinger i flere år, og det er flere som avlegger svennebrev. Knut skulle gjerne se at flere jenter vil inn i rørleggerfaget. -Det lover godt, mener Knut.



Fra v. lærlingene Simen og Marius

”

Plutselig er det noe som er tett eller motsatt, smiler han, altså noe som lekker.

Da prøver vi å ankomme stedet så raskt som mulig slik at kunden blir fornøyd.





EN STOR, LITEN AKTØR

- Vi samarbeider med entreprenører innen byggeprosjekter
- Vi leverer prefabrikkerte baderom i boligmarkedet
- Vi leverer prosjekter innen varmeanlegg/ vannbåren varme
- Vi leverer sprinkleranlegg til P-hus i boligblokker og andre typer bygg
- Vi tar på oss både små og store oppdrag



Mobil: 957 75 330
post@rorleggerlindberg.no

Følg oss på 



Fra v. Erik Kaspersen, Tom Nordengen, Tom Johansen og Stine Gulli

KBE Maskinutleie/ Eriksen Maskinutleie

RASTA/LANGELAND

Både på Rasta og på Langeland har det i en årrekke vært maskinutleie og utleie av utstyr. Nå har disse to blitt ett, men allikevel frittstående selskap. Eriksen Maskinutleie er kjøpt opp av Erik Kaspersen og legges inn under holdingselskapet Erikco AS.

KBE Maskinutleie vil på kort sikt også komme inn under samme paraply.

Styreleder i Eriksen Maskinutleie, Stine Gulli, forteller at begge virksomhetene skal drives fra samme lokasjoner som tidligere og med de samme firmanavnene. –Det som er nytt, forteller Stine, er at de styres fra samme styringsgruppe. Fordelen med dette er også at de kan utfylle hverandre på gode og positive forretningsområder. Som for eksempel – når det skal investeres, kan en av fordelene være at man kan investere i spesialutstyr som kan leies ut fra begge bedrifter. Eriksen skal nå utvikles til et selvstendig utleieselskap med flere og egne maskiner.

Fortsetter i sine leder-roller

Erik Kaspersen er daglig leder hos KBE Maskinutleie. Tom Nordengen og Tom Johansen fortsetter i sine stillinger hos

Eriksen Maskinutleie. –Kundene vil ikke merke noen stor forskjell fra tidligere, presiserer Stine. Konseptene hos begge virksomhetene er så innarbeidet og har et så godt kundegrunnlag, at vi selvsagt fortsetter i samme ånd. Vi ivaretar kundene på samme måte som før.

Tom Nordengen er storfornøyd med tingenes tilstand og ser det som positivt at de nå også får bedre tilrettelegging vedrørende utstyr som skal leies ut. –Det vil si at Eriksen Maskinutleie har tilgang til alt utstyret hos KBE, understreker Tom, og motsatt. Slik som vi gjorde tidligere – ved at vi hadde samarbeid med aktører «innafør», så ligger jo selve krumtappen i denne settingen at vi nå har tilgang til hverandre her lokalt.

Spennende konsept

Vinterhalvåret har tidligere vært en litt rolig periode når det gjelder utleie av maskiner og utstyr. Stine forteller at de siste årene har dette endret seg betraktelig, og det har vært jevn strøm året rundt. –Vinterhalvåret har blitt en god periode, forteller Stine. Og når vi så at etterspørselen har blitt større, vurderte vi dette med å «slå to fluer i en smekk». Vi fant ut at ved å la KBE og Eriksen Maskinutleie dra lasset sammen, ville dette bli et spennende konsept. –På en måte er de litt konkurrenter, men de er gode sammen og drar nytte av hverandre, avslutter Stine.



”

Ved å la KBE og Eriksen Maskinutleie dra lasset sammen, vil dette bli et spennende konsept.



Sammen vil vi fortsette å levere kvalitetsmaskiner, og den beste service til både privat- og bedriftsmarked.

- Lifter
- Gravemaskiner
- Hjullastere
- Teleskoptrucker
- Gaffeltruck
- Teletinere og byggvarmere
- Snøfresere
- Aggregat og byggstrøm
- Komprimeringsmaskiner
- Kvistkutter
- Stubbefreser
- Betongutstyr
- Stillas og byggegjerder
- Alt du trenger av verktøy

KBE-MASKINUTLEIE.NO
6915 25 915

Eriksen
Maskinutleie as

Vi kan også være behjelpelige med:

- Transport
- Høye og tunge løft
- Graveoppdrag
- Kjerneboring
- Betongsaging
- Stillasbygging

Atlas

– varmepumpen for deg som
kun vil ha det beste

Nok en gang presser Thermia grensene for varmepumpeteknologien. Med den nye Atlas har vi ikke gått på kompromiss med noe - det er perfektjon i alle detaljer. Designet med den nyeste teknologien og utstyrt med de mest moderne funksjonene, er Atlas den mest effektive varmepumpen på markedet nå. Ytelsen er så langt uovertruffen, og Atlas er den første

bergvarmepumpen med en SCOP-verdi > 6,0 (SCOP 6,15). Den utrolig høye årlige varmfaktoren på Atlas gir minimalt energiforbruk gjennom hele året. I tillegg er Atlas den mest stillegående på markedet, og med en varmtvannsproduksjon på opp til 545 liter*, er den i en egen klasse. En varmepumpe for deg som kun ønsker det beste.



thermia.no/atlas

A+++



Bedre hverdag starter hos Banda

Épa

Landsdekkende kjede som også formidler hjelpemidler på blå resept.

VI HAR JANUARSALG!

**Alle sports-BH
i butikken**

-30%

**Alle klær
fra Ciso**

-25%

**En mengde sko fra
Scholl, Green Comfort
og New Feet**

-25%

KOM INNOM OSS FOR EN HYGGELIG HANDEL I 2020!



*Takk for at
du handler
lokalt*

GLÅMDAL
Sjukepleie & Bandage as
SPESIALFORRETNING HELSEUTSTYR

 Følg oss på
Facebook/bandakjeden

 Besøk vår nettbutikk:
www.banda.no/nettbutikk

TLF.: 62 81 97 90

Utvalget kan variere fra butikk til butikk.



Livsgledekabareten gledet mange. Her Brita Hanssen i aksjon foran det flotte bakteppet.



Forventningsfulle barn og voksne venter på nissen i Bankparken



Rekordstemning og publikumsoppmøte på Julemarkedet i Øvrebyen



Digitaliseringsminister Nikolai Astrup briljerte med sin kunnskap på Kunnskapskonferansen



Flott julestemning på Jernbanestasjonen



Mari Søbye Østlid fortalte om sin suksess med Kafé Bohem under Torsdagslunsj for næringslivet



Trivellig stemning på After-Work på Telegrafien før jul



Kongsvinger Festnings Tamburkorps fikk utmerkelsen Kommandantens Mynt under Julemiddagen på Bæreia før Kirkeparaden. Festningskommandant Arnstein Hestnes, til venstre, og tamburene Ketil Berg, Cato Heiberg og Lars Ivar Aas.

TORILL MØTER PROFESSOR

Jorunn Sundgot-Borgen

Byen Vår har i snart 3 år hatt folkehelse i fokus i.f.m. prosjektet OppTur. Flere har endret livsstil. Hvor viktig er dette med endringer? Jorunn Sundgot-Borgen er professor ved Seksjon for idrettsmedisinske fag ved Norges Idrettshøyskole. Hun har spesialisert seg blant annet innen fysisk aktivitet/trening, ernæring og kosthold, og hun har et stort fokus på folks helse. I en hektisk hverdag er det mange som tyr til hurtigmat, sitter for mye stille og ikke har "guts" til å gjøre noe for å endre sine levevaner. Hvor viktig er egentlig dette med ernæring og å bevege seg mer?



Foto: Sissel Jakobsen

Når begynte du å interessere deg for ernæring generelt?

Fra da jeg begynte som student ved Norges Idrettshøyskole. Jeg opplevde et spekter av kostholdsvaner og registrerte store variasjoner avhengig av hvilket idrettsmiljø de ulike studentene representerte.

Hva betyr riktig ernæring for vår helse?

Det er sjelden jeg snakker om ernæring og fysisk aktivitet hver for seg. Aktivitet og ernæring er som hånd i hanske. Smarte valg når det gjelder ernæring og fysisk aktivitet, er helt klart sentrale grep i et folkehelseperspektiv og selvfølgelig også på individnivå. De fleste har en oppfatning av at det skal så store justeringer til, men for de fleste er det små grep som gjør en stor forskjell for egen helse.

Du er opptatt av idrett. Har du vært aktiv selv?

Ja jeg var på landslaget i turn i mine unge år.

Vi blir anbefalt minimum 30 minutters rask gange per dag. Hvor viktig er dette?

Det er så viktig at det er den beste og rimeligste investeringen du kan gjøre for egen helse. Det bidrar til å forebygge de ulike livsstilssykdommene.

Hvordan skal man få mennesker til å "våkne opp" og legge om livsstilen?

Enhver må selv bestemme seg for om han/hun ønsker å gjøre en endring. Har du ikke vært vant til å bevege deg på mange år, er det å begynne med 15 min x 3 i uka helt topp. En avtale med en venn/venninne er en god idé og som gjør det mer forpliktende. Finn en aktivitetsform som passer DEG.

Hva er grunnen til, tror du, at så mange bruker sofaen og godteri som belønning til seg selv?

Flere grunner. Mange er vokst opp med at godteri er en form for belønning eller trøst, og mange barn er oppvokst med å se foreldrene ligge på sofaen. Da blir det ikke naturlig for disse å springe ut døra og være aktive.

Hvorfor er 5 om dagen viktig?

Det bidrar til et godt immunforsvar og forebygger sykdom.

Hva kan butikk-kjedene gjøre for å fremme sunnere mat?

Vær prisbevisste – senke prisen på frukt og grønt, ikke annonsere med «3 sjokolade for prisen av to», plassere smartere matvarer nærmere kassa.

Sunn mat er dyrt – burde politikerne gjøre noen avgifts-endringer?

Ja selvfølgelig. Vi har mye å hente her gjennom avgiftspolitikken ved å redusere/fjerne moms på enkelte matvarer og regulere det mot høyere avgifter på andre, usunne matvarer.

Hva bør nyttårsforsettet være for de som leser dette?

OJ, det er opp til den enkelte. En ønsketenkning er at de som i dag ikke er i regelmessig aktivitet, kan si: Jeg vil i det nye året la meg få anledning til å kjenne på gleden ved å være i aktivitet.

Er du glad i å skrive? Send inn en fortelling, en historie, et dikt eller lignende så kanskje du kan få den på trykk her i Kongsvingerguiden.

Vi vil i hver utgave presentere tekster på opp til 800 ord.

Skriv gjerne kortere. Alle tekster vil bli lest og vurdert

av Svein A. Moen og Øyvind H. Henriksen fra skrivegruppa Skriveglede1212

(se facebook.com/skriveglede1212). Du sender ditt bidrag til skriveglede1212@gmail.com.

In memoriam

AV ØYVIND H. HENRIKSEN

Og dine øyne er lukket for alltid. Din munn har sagt sitt siste ord. Ditt hjerte har gitt opp rytmen, og du kommer aldri til å kjenne min hånd i din. Når tomheten erstatter livets kraft, smitter passiviteten meg som et skall. Skallet knuses lett, men inni er det tomt, og ingen vil samle på knust skall. Jeg strekker hånden ut mot dine lepper, kysser din panne og stryker ditt kinn. Kulden smitter mitt hjerte med tungsinn, og jeg ønsker du kunne være den du en gang var og jeg kunne ta deg i hånden.

Vi kunne gå en tur i skogen. Jeg kunne avsløre mine siste tanker og lytte til din historie slik bare du kunne fortelle den. Slik jeg aldri har hørt den før. Jeg skulle tatt med meg en lydopptaker, forevige øyeblikket, forevige dine ord, din historie. Nå kan jeg bare dikte den opp av fragmenter av min skjøre hukommelse. Jeg ønsker jeg kunne si deg hva jeg synes om deg. Hva du er for meg, betyr for meg, har vært for meg i alle mine år. Som en bauta har du holdt ut i mine krumspring fra det ene til det andre. Du serverte alt på sølvfat og tok imot meg med uendelig kjærlighet, som fra en Sareptas krukke.

Jeg skrur timene fra hverandre, dissekerer minuttene og lever hvert sekund som om det var det siste, lamslått og måpende, for dette er ditt siste sekund. Flegmatisk river jeg meg inn i en transelignende tilstand der tiden ikke lenger spiller noen rolle, der tiden måles i tanker og ikke sekunder, der dine siste ord sammenfaller med min barndoms drømmer. Jeg slår ut håret, jeg slår inn

dører, jeg slår og slår, til mine tankers hender er både gule og blå.

Hvis jeg kunne få et siste ønske oppfylt, ville jeg en siste gang sitte på ditt fang, mens du stryker meg på ryggen og forteller meg om da du var liten. Da alle reiser var lange og avstander ikke ble målt opp fra kalde skjerner. Og fortell meg, var det varmen som lokket deg nordover?

Trøttheten i dine øyne smitter over på mine tanker i det de knatrer på hukommelsens tastatur og gjengir funderingene mine bak et slør av uvitenhet, der essensen består selv om tiden skifter farge og glir over i en annen, mindre vellykket og mer fattigslig nyanse. Og så er det som om øynene dine sovner, som om mine tanker stod i ledtog med din hjernes synsfunksjoner.

Og du min mor, min kjære mor, som alltid har vært der for meg. Som knyttet skolissene mine når alt jeg ønsket meg var borrelås. Som holdt rundt meg, klemte meg inntil deg, når alt jeg ønsket var å løpe ut og komme meg vekk. Som serverte hjemmebakket brød, næringsrikt og sunt, når alt jeg ville spise var kneippbrød. En bedre mor kunne jeg ikke hatt. Det sier de alle, sier du. Så bra, sier jeg, da står det godt til med folk. De sier det bare i ettertid, sier du. Ja, sier jeg, jeg gjør det. Noen sier at de husker best det mor ikke gjorde, at hun ikke var med ut og så meg spille fotballkamper, at hun ikke tok igjen hver gang min far kjeftet for noe småtteri, men bare svarte rolig tilbake, som om hun ikke hadde ører

for annet enn hverdagsstemmer.

Jeg stiller ørene mine inn på omsorgsfrekvensen og forventer at alt jeg hører er omsorgsord.

Du var en god mor, men var jeg en god nok sønn? Fortalte jeg deg hvor uendelig god du var? Takket jeg deg noensinne for alt du gjorde for meg? I ettertankens omtensksomme finurligheter, ser jeg lyset fra et annet perspektiv, med andre briller, der støvpartikler virvles opp som støy for mine ører, men der all denne hverdagsligheten får meg til å låse øynene på det som virkelig gjelder. Det som virkelig er deg. En mor i sitt ess. Klar til å omfavne sitt barn med varme og kjærlighet. Med øyne som er lukket for alltid.

Visdomsord

JANUAR 2020

**En ting som er
verre enn å ha dødd
forgjeves, er å ha
levd forgjeves.**

(FRED NORDAL)

Norges største

Re- union

Dag:

Utforsk mulighetene

- På utkikk etter en spennende karriere?
- Leter du etter drømmehuset?
- Vet du hvilke fritidstilbud som finnes?
- Hvordan skal regionen utvikles?

Møt næringslivet og aktører innen kultur, idrett og eiendom fra hele regionen på Sentrum videregående skole. Opplev mange spennende aktiviteter for barn og unge i biblioteket og Kongsvingerhallen. Åpent mellom kl. 11-15. Gratis inngang.

Kveld:

Fest med venner og kjente

Bli med på festforestilling, dans til gamle slagere, treff venner og le av gode minner. Få med deg "var du der da..." og "husker du da vi" i Kongsvingerhallen.

Ta med deg guttegjengene, barselgruppa, håndballaget, Tinder-daten, dama eller kom for deg selv. Velkommen til alle med hjertet i Kongsvingerregionen.

Billetter til festen:

raadhusteatret.no

Hold av 1. februar

Oppdag regionen og bli gjenforent med de gode minnene

Vil du vite mer om Norges største reunion?

Følg Kongsvingerregionen i sosiale medier og les mer om arrangementet på våre nettsider.

Visste du at?

Kongsvingerregionen består av kommunene Eidskog, Grue, Kongsvinger, Sør-Odal, Nord-Odal og Åsnes.



ALT SLØVT KAN SLIPES

- ☐ SLIPING
- ☐ BÅNDSAGBLAD
- ☐ SIRKELSAGBLAD
- ☐ KJØKKEN-
OG JAKTKNIVER
- ☐ HØVELFRESER
- ☐ HØVELSTÅL
- ☐ PROFILSTÅL
- ☐ KJØTTKVERNER
- ☐ OVERFRESER
- ☐ HUGGSTÅL
- ☐ KJEDER

FOR HOGSTMASKINER OG MOTORSAGER

Vi selger i tillegg blant annet

- ☐ Sagblad
- ☐ Overfreser
- ☐ Kjeder
- ☐ Sverd
- ☐ Slipeskiver
- ☐ Diamantverktøy
- ☐ Maskiner



Vi sliper: sagblad, diamantverktøy, freser, kniver, kjeder, platesakser, kjøttkverner, m.m.

**Ta kontakt for en uforpliktende samtale
eller les mer om oss på www.toolmarket.no**