

A person is seen from behind, skiing down a snowy slope. They are wearing a light blue and white racing bib with the number 305, a colorful striped knit hat, and dark ski pants. The bib also features the 'Valdres SIARBA' logo and the 'eika.' brand name. The skier is holding purple poles. The background consists of snow-covered evergreen trees and a clear sky. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**FRIVILLIGHEIT
OG FRITIDS-
AKTIVITETAR
I VANG**

FORORD

Frivilligmagasinet

Utgivelsesår: 2023

Redaktører: Ida Nordland Hillestad
og Marte Tangen

Design: ingridesign.no / Ingrid Wigdel

Språkvask: Bjørg Lerhol

Trykkeri: Printfarm

Finansiering: Vang kommune

Distribusjon: Vang Menighetsblad

Takk til resten av arbeidsgruppa i
«Inkluderande frivilligheit»:

Mona Wiik Jonassen

Caroline Solie Bryntesen

Bertine Fretheim Neverdal

Kristin Venås

Inger Kongslie Tveit

Omslagsbilete: Ida Nordland Hillestad
og Marte Tangen



Med sine 1696 innbyggjarar er kanskje ikkje Vang verdas navle, men det er det for oss som bur her. Det er langt mellom husa, og om ein berre køyrer gjennom dalen kan det kanskje sjå stille ut, men i kvar krik og krok av denne bygda er det liv og røre.

I samfunnshus, klubbhus og grendehus bidreg frivilligheita til at folk møtest. På kryss og tvers av alder, grender og bakgrunn. Frivilligheita er sjølve limet i samfunnet. Kven er desse folka som bind bygda saman?

Velkomen til magasinet for frivilligheit og fritidsaktivitetar i Vang!

Dette magasinet er eit resultat av prosjektet «Inkluderande frivilligheit» som vart starta i Frivilligheitsåret 2022. Då danna Frivilligsentralen, Innovangsjon, folkehelsekoordinator og læringssenteret ei arbeidsgruppe, og inviterte frivillige lag til innspelsmøte for å seie kva me kunne gjere for å løfte frivilligheita i Vang til nye høgder. Informasjon og synleggjering vart eit gjennomgangstema, og dette resulterte i tre konkrete tiltak: Frivilligmarknad i Vangshallen, etablering av foreiningsportalen og intervju med alle frivillige lag som ynskte det. Intervjua vart til presentasjonar som er publisert på vangivaldres.no, og no også her.

Dette blir ikkje eit årleg magasin. Det blir eit tidsbilete, ein stemningsrapport frå ei rekke ulike aktivitetar som fann stad i 2022 og 2023. Om nokre år har det kanskje kome nye aktivitetar til, og nokre har falle frå. Men mykje vil nok framleis vere det same, og håpet vårt er at eit innblikk i korleis det er å delta på ei korpsøving, ei fotballtrening, ein klatrekveld eller ein strikkekafé skal gi inspirasjon til å bli med på nye aktivitetar, og gjere det lettare å vite kva ein går til. For sjølv om mange i Vang kjenner kvarandre, så gjeld det langt frå alle. Og me trur at sjølv den mest velinformerte sambygding vil få seg ei overrasking eller to når dei ser alt ein kan delta på!

Ingenting skjer av seg sjølv; for å ha ei aktiv bygd treng me at mange bidreg. Å vere frivillig gir meistringskjensle og livsglede, og me håpar fleire også blir inspirert til å engasjere seg. I presentasjonane får du møte dei som er aktive i dag, men dette kan fort endre seg. Difor står det ikkje kontakinfo til laga, dette skal til kvar tid vere oppdatert i foreiningsportalen. **Bruk den aktivt!**



Marte Tangen
Dagleg leiar, Vang Frivilligsentral



Ida Nordland Hillestad
Innovangsjonsminister,
Innovangsjon SA

Foreiningsportalen finn du på vangivaldres.no og der er det endå fleire lag registrert enn dei som er presentert i magasinet. Der kan du sortere på kategori og område, eller søke etter ein aktivitet du er interessert i. Også kommunale og kommersielle arrangørar, politiske parti og interesseorganisasjonar har fått plass, slik at alt av fritidsaktivitetar og frivillig engasjement er samla på ein plass.

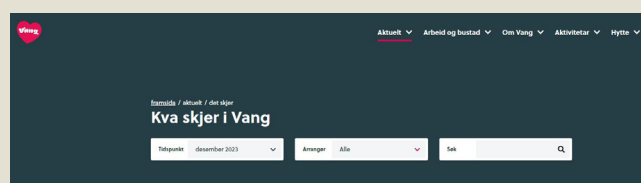
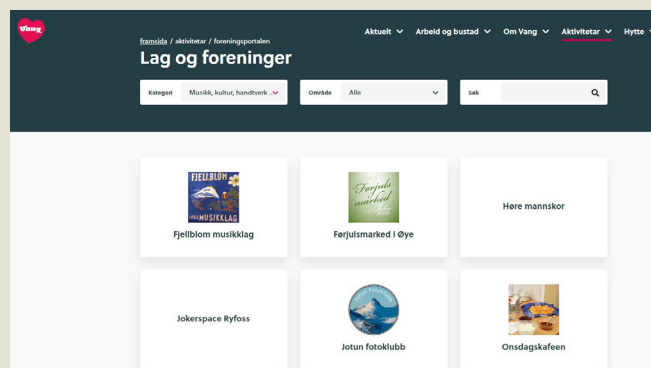
Foreiningsportalen er lenka til kalenderen på vangivaldres.no. Finn du eit interessant arrangement i kalenderen, kan du klikke deg vidare til å lese om arrangøren i portalen. Det er laga sjølv som oppdaterer sin kontaktinfo i foreiningsportalen og legg inn aktivitetar i kalenderen.

Magasinet er strukturert etter dei same kategoriane som foreiningsportalen. I magasinet finn du også eit kart som viser dei ulike arenaene der laga har sin hovudaktivitet.

Det har vore ei stor glede å jobbe med dette prosjektet. Å reise rundt og besøke så mange flotte aktivitetar, og oppleve på nært hald det fantastiske engasjementet til alle eldsjelene som held bygda vår i gang, det har vore ei gåve.

På vegner av heile Vang vil me seie **TUSEN TAKK** til alle dykk som engasjerer dykk i frivilligheita!

Helsing Marte og Ida
Desember 2023



torsdag 21. desember 2023

16:30 - 20:00	Karatetrening i Høre Høre samfunnshus	^
Arrangør: Høre og Ryfoss idrettslag		
Velkomme til karate i Høre samfunnshus kvar torsdag klokken 18.30. Aldersgrense: Må ha begynt i 3.klasse på skolen. Meir informasjon finn du på facebookside til Høre/ Ryfoss idrettslag.		
17:00 - 19:30	Handballtrening Vangshallen	▼
19:30 - 21:30	Trim i basseng og terapibasseng Vang svømmehall	▼
19:30 - 21:30	Vangskoret Åsvang samfunnshus	▼
20:00 - 21:00	Sirkeltrening i Øye Øye samfunnshus	▼



INNHALD

Bistand og beredskap

- 6 Høre/Vestre Slidre Røde Kors
- 9 Grindaheim Røde Kors

Idrett / Trening / Friluftsliv

- 12 Vang Klatreklubb
- 14 Vang skyttarlag
- 16 Fjellblom IL
- 19 Vang IL
- 22 Høre/Ryfoss IL
- 24 Jotunheimen IL
- 26 Vang Gla´dans
- 28 Vang jeger-og fiskarlag
- 30 Vang turlag
- 32 Åsvang 4H
- 34 FK Vang
- 37 BUA

Musikk / Kultur / Handverk / Kafé

- 38 Jotun fotoklubb
- 40 Lesesirkel på biblioteket
- 42 Valdreskvelven
- 45 Fjellblom musikklag
- 48 Høre mannskor
- 50 Onsdagskaféen
- 52 Thorpe aktivitet
- 54 Vang bridgelag
- 56 Jokerspace
- 59 Vang husflidslag
- 62 Vang skule- og ungdomskorps
- 64 Vangskoret
- 66 Vinjerock

Interesseorganisasjonar

- 68 Vang mållag
- 70 Vang pensjonistlag
- 73 Vang funkislag
- 76 Vang økologiske innkjøpslag

Motor

- 78 Mekkeklubben

80 Kart

Kommunale, kommersielle og andre tilbud

- 82 Middagsgjengen på Storplogen
- 85 Kyrkja i Vang
- 86 Vang folkebibliotek
- 87 Frisklivssentralen
- 88 Samfunnshus, Vangshallen, svømmehall
- 89 Ryfoss treningssenter og Vang treningssenter
- 90 Vang frivilligsentral
- 91 Innovangsjon



Røde Kors
Høre/Vestre Slidre



BISTAND OG BEREDSKAP



RØDE KORS-DEPOET I RYFOSS

Søk og redning, dugnadssinnsats og vakthald på store og små arrangement. Til no i 2023 har Høre/Vestre Slidre Røde Kors lagt ned over 730 timar frivillig innsats.

2018 gav ein skikkelig boost for laget. Då bygde dei klubbhuset i Ryfoss og endra namn. No har dei om lag 20 aktive frivillige.

- Tradisjonelt er det jo mest søk og redning, men dei siste 5 åra har me hatt mykje utvikling. Me har fleire medlemar med mykje engasjement og me har til dømes spesialisert oss på vassredning, fortel Knut Magne Børve, administrativ leiar i laget.

- Per no har me seks godkjente vassreddarar og fleire på veg. Me har båt og vass-scooter med oppblåsbar slede, det er litt spesielt, men det er veldig gunstig på grunne fjellvatn, legg han til.

Dei driv også med tauredning, spisskompetanse gjer at dei blir kalla ut både til ordinær redning og til å bistå politioppdrag. I tillegg har dei ein god del sanitetsoppdrag, som å vere vakt på idrettsarrangement, julegateopning i Fosse, påskevakt på Syndin og Vaset, osb.

Satsing på psykisk helse

Med eit breitt spekter av oppgåver trengst også eit breitt spekter av frivillige.

- Alle kan bidra med noko til korpset, ikkje berre dei som vil ut i snøstorm i vinternatta eller gå Besseggen, seier Knut Magne.

- Ja, me treng alle slags menneske. Når det skjer

store ting, så treng ein forpleining og mat, og psykososial støtte. Når nokon er sakna, trengst det frivillige som kan bistå pårørande i ein krevande situasjon, fortel Ola Bakke, som er leiar i laget.

Nettopp det psykososiale er eit satsingsområde i regionen, for statistisk står det ikkje så bra til med den psykiske helsa i Valdres. Både i Valdres og i landet elles kan dei merke ei urovekkande endring.

- På grunn av mobiltelefonar og GPS er det færre som ikkje finn vegen heim, men det er dessverre fleire som går seg bort med vilje og ikkje vil bli funne. Desse sakene havnar ikkje i avisa, men Røde Kors blir kalla ut og me merkar at det er ein auke, fortel Knut Magne.





Plass til nye eldsjeler

Om du vurderer å engasjere deg i Røde Kors, er det mange moglegheiter. Du kan vere observatør på eit medlemsmøte eller på ei øving for å sjå kva det går ut på, eller bidra som markør, det kan vere ein fin inngangsport.

- Skal du bli godkjent til å drive søk og redning, krevst ein del kompetanse, då må du ta ulike kurs, med mindre du har relevant erfaring som kan telle med. Kursa er gratis og du kan også ta kursa utan at du har ein konkret plan. Kanskje du vil bli god på førstehjelp, då kan du melde deg inn i laget og delta på kurs sjølv om du ikkje vil bli aktiv i korpset, fortel Ola.

Du kan også bidra som medlem om du har annan kompetanse - til dømes praktiske ferdigheiter.

- Du kan hjelpe til på dugnad eller sortere pant, eller kanskje du kan noko som me ikkje kan, smiler Ola. Støttemedlemar treng dei også, kontingenten er ikkje høg, men til saman blir det eit viktig bidrag.

Laget er også positive til å utvide aktiviteten om det skulle melde seg eldsjeler som ynskjer å starte nye tilbod. Ein kan til dømes lage egne barne- og

ungdomslag i Røde Kors, kalla Bark og Røff.

- Øvre Valdres treng fleire tilbod utanom idrett og kultur. Det finst nokre aktive 4H-lag, men til dømes ikkje speider'n, så her er det moglegheiter om nokon vil ta tak, smiler Knut Magne.

- Og innan omsorg, legg Ola til,

- Om det finst eldsjeler som vil starte ei besøksven-teneste, så er dei hjarteleg velkomne!

Omsorg for kvarandre

Røde Kors speler ei avgjerande rolle i den lokale beredskapen. Dei har beredskapsavtale med begge kommunane og definerte grenselinjer med granne-lokallag. Skjer det noko særskilt, samarbeider dei både med Grindaheim og andre lag i regionen.

- Ein kan jo lure på om det er noko gale med oss som gidd å stå opp midt på natta for å dra ut og leite etter nokon me ikkje kjenner, humrar Knut Magne.

- Det er jo fordi det gir meg noko. Eg kjenner at det gir energi, det tappar ikkje. Og så handlar det



mykje om det sosiale fellesskapet, legg han til. At det er god stemning i gruppa, er ein viktig faktor.

- Me har fått til ein bra kultur. Det er låg terskel for å samlast i klubbhuset etter oppdrag. Me har dyktige ressursar på psykososialt arbeid i korpset og mykje omsorg for kvarandre, fortel Ola.

- Enkelt er det også, du kan berre tømme posen rett oppi, smiler Ola.

- Ein kan jo lure på om det er noko gale med oss som gidd å stå opp midt på natta for å dra ut og leite etter nokon me ikkje kjenner

Takk for panten

Å drive eit hjelpekorps er ikkje gratis. Utstyret er dyrt og det kostar å arrangere kurs. Om lag halvparten av økonomien i Høre/Vestre Slidre Røde Kors kjem frå pant.

- Me må takke dei som gir oss panten sin! Det er ei viktig inntektskjelde, seier Knut Magne. Laget har konteinrar mellom anna ved Joker Ryfoss, Syndinstøga og Ristebrua. Når du legg panten din i desse konteinrarane, går 100 % av inntekta til lokallaget, medan om du nyttar pantelotteriet på panteautomaten, får dei berre om lag ein femtedel.



MARTE TANGEN / NOV 23



MARTE TANGEN



**Røde Kors
Grindaheim**



BISTAND OG BEREDSKAP



RØDE KORS-GARASJEN I GRINDAHEIM

Med konsentrert blick og spente musklar prøver dei ein etter ein å få kontroll over taubrems, balanse og puls. Dei skal rygge over kanten på Hamaren og rappellere ned den 5 meter høge bergveggen. Grindaheim Røde Kors hjelpekorps trenar på nok ei ferdigheit for å kunne redde folk som er i naud.

Det er tauredningskurs i Vang, to grupper på seks personar bruker helga til å lære seg korleis dei skal kome seg ned og opp bratte fjellskrentar, med og utan bære. Nye ferdigheiter som kjem deg og meg til gode om me skulle gå oss fast i fjellet og trenge hjelp til å kome oss ut. Røde Kors er ein essensiell del av beredskapen i Vang.

Humor og samhald

På landsbasis er det om lag 6.000 frivillige i søk- og redningstenesta til Røde Kors. Grunde Hansen frå Gjøvik Røde Kors er kurshaldar denne helga i Vang og skryter av det lokale korpset.

- Mitt inntrykk er at Grindaheim Røde Kors er veldig sjølvberga, dei er flinke til å ordne med opplæring av nye medlemar og har masse kompetanse i laget. Og så har dei mykje humor, fortel han mellom instruksjonane.

Dette kan kursdeltakarane skrive under på. Amalie Skar Vinje er ein av to medlemar i korpset under 18 år.

- Det føles som ein utvida familie. Me kjenner kvarandre godt og har det veldig artig saman, seier ho. Amalie synest det er lærerikt og spanande å delta i Røde Kors, fordi ho får prøve seg på mykje forskjellig og trene på å takle det uføreseielege.





Som alle godkjente medlemmar i Røde Kors har ho gjennomført eit 30 timars grunnkurs i kvalifisert førstehjelp. I tillegg har ho teke skredkurs og no satsar ho altså på å bli sertifisert som taureddar. Dei som er under 18, får berre delta på henteoppdrag, ikkje søkeoppdrag. Amalie skryter av samhaldet i korpset og anbefaler andre unge å bli med.

Å redde liv

At det er aldersgrense på søkeoppdrag, kan ein lett forstå. Det er ikkje alltid det går bra, og det må ein som frivillig i Røde Kors vere førebudd på. Egil Karlsen er ein av dei erfarne, og har vore med på oppdrag med negativt resultat.

- Det er ein del av grunntreninga, å vere førebudd på at det ikkje alltid går bra. Men ofte går det bra, og det er dei historiene som gjer det så meningsfylt å vere frivillig. Seinast i vinter redde me mest truleg to liv! Det er jo ein heilt fantastisk følelse, eigentleg. Det gjer noko med deg, fortel Egil.

Guro Kvam er einig. Å gjere noko som er meningsfylt, samtidig som ein får vere ute i naturen, det er det som gjer at ho er frivillig. Gjengen blir ståande og prate om det heftige



oppdraget i vinter. Snø og vind gjorde at dei ikkje såg meter'n framom seg, dei køyrde berre på GPS, dei fall til botn i djup snø når dei stega av skuteren, og det er i det heile tatt utruleg at det gikk så bra som det gjorde. Det var kanskje eigentleg ikkje forsvarleg å dra ut, men hadde dei ikkje gjort det, hadde mest sannsynleg to menneske mista livet. Det gjer inntrykk å høyre dei fortelje om den dramatiske redningsaksjonen. Tenk at denne beredskapen er tufta på frivilligheit.

På frivillig basis

Offentleg tilsette har rett på 10 dagar fri med løn pr år når dei blir kalt ut på oppdrag. Slik er det ikkje alltid i privat næringsliv. Grunde fortel at Røde Kors sentralt kjempar for å få fleire rettigheter og meir kompensasjon for denne viktige bereskapstenesta.

Egil er næringsdrivande og arbeidsgivar og bedrifta hans er i særstilling når det gjeld Røde Kors.

- Tre av våre sju tilsette er frivillige i laget! Det er klart det merkest økonomisk. Firmaet taper 7.000 kroner pr dag pr person som ikkje er på arbeid, og då kan du gange det med tre om me alle dreg ut på oppdrag. Kvifor me likevel gjer det? Dumskap?,



humrar han, men tek seg fort i det.

- Nei, det er jo fordi me meiner dette er viktig og riktig. Og det er artig, me har eit godt fellesskap. Men det burde absolutt vore kompensert på noko vis, legg han til.

Egil seier at dei i Vang opplever eit veldig godt samarbeid med kommunen. Så har dei også hatt ekstra tett samarbeid dei siste åra, og gjort ein enorm innsats under pandemien; dei køyrde utallige transportoppdrag og bemanna teststasjon i lange perioder. Også når stormen tok straumen i fleire dagar, var det Røde Kors som bemanna vakttelefon. - Me får god anerkjenning for den innsatsen me gjer for kommunen, stadfestar Egil.

« - Seinast i vinter redda me mest truleg to liv! Det er jo ein heilt fantastisk følelse, eigentleg. Det gjer noko med deg.

Å utfordre psyken

At det også er positivt at beredskapen er tufta på frivilligheit, er gjengen einige om.

- Det er jo noko veldig flott med at alle kan vere med og gjere ein innsats, seier Guro. No er det hennar tur til å fire seg over kanten.

- Det er jo deilig å meistre noko som utfordrar psyken litt, smiler ho.

Også Amalie taklar fjellvegen godt, ho har nokon timar i klatreveggen i Vangshallen bak seg, og både kurshaldar og dei andre deltakarane blir imponert. Pappa Harald Skar er sjølv med som frivillig, og filmar stolt dottera i aksjon.

- Det er ein veldig fin gjeng. Nokon har vore med veldig lenge, og nye kjem inn. Ein kan delta på ulike aktivitetar ut frå kva slags kompetanse ein har, og dei som leier laget, har god kunnskap om kven som kan takle ulike oppdrag. Eg synest korpset er flinke til å inkludere dei nye, så her er det berre å bli med, seier han, og Guro stadfestar:

- Me treng fleire frivillige!



MARTE TANGEN / OKT 22



MARTE TANGEN



IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



VANGSHALLEN

Ein inkluderande og sosial møteplass for alle, uavhengig av nivå og ferdigheter - det er Vang klatreklubb!

- Det er nok det eg synes er aller finast med klatring, at me kan møtast på tvers av nivå og likevel kunne klatre saman, seier leiar i Vang klatreklubb, Linda Jevne.

Ho har vore leiar av klubben i godt over tre år og er brennande engasjert for at klatreveggen skal vere ein trygg, inkluderande og triveleg plass for alle i heile bygda. Noko det verkeleg er, for i klatreveggen treng du korkje forkunnskap eller eige utstyr, ei heller treng du vere verdsmeister.

- For meg er klatring fyrst og fremst ein sosial og inkluderande møteplass, der eg møter mange fine folk.

Du kan rett og slett kome akkurat som du er og det er meir enn bra nok!

- For meg er det givande å vere leiar av klubben. Eg blir glad når eg ser folk gjere nye ting og oppleve meistring i klatreveggen. At me som klubb kan påverke folk positivt, er utruleg artig, smiler Linda.

Vil skape ein levande klatreklubb

Vang klatreklubb er svært aktive og ynskjer at det alltid skal vera noko spanande på gang. Blant



anna har dei i samarbeid med alle klatreklubbane i Hallingdal og Valdres arrangert cup, med turnering i begge dalføre. Dei har arrangert kick-off, og skurr jamnleg om rutene i veggen.

- Me vil jo vere så aktive som me kan, samtidig som vårt aller største mål er at å klatre hjå oss skal vere eit lågterskeltilbod, seier Linda.

- I tillegg held me brattkortkurs etter forespørsel, og har arrangert både teknikkurs og ruteskruarkurs, legg ho til.

Du treng ikkje nokon spesiell bekledning, men det er anbefalt med lette, ledige klede. Jevne fortel at klubben låner ut alt utstyr du treng, både sko, sæle, taubrems og tau. I tillegg er det sett opp fire autobelayar, slik at du skal kunne klatre på eigenhand om du ynskjer det. Det er og



ein buldrevegg med nok av klatretak å bryne seg på!

- I tillegg til årsmedlemskap har me også drop in for dei som ynskjer ein smakebit på kva klatreveggen har å by på, smiler Linda.

Ein inkluderande møteplass

Ein særskild aktiv og engasjert medlem i Vang klatreklubb er Ingrid Wigdel. Ho prøver å reise på klatring tre gonger i veka og fortel at dette er ein flott arena for å utvikle seg.

- For meg er klatring fyrst og fremst ein sosial og inkluderande møteplass, der eg møter mange fine folk. I tillegg får eg høve til å utfordre meg både fysisk og mentalt, noko eg synes er svært tilfredsstillande, smiler Wigdel.

Ho har vore med i klatreklubben heilt sidan oppstarten.

- Då eg fekk vite at det skulle bli klatreklubb i Vang, vart eg skikkelig glad. Eg har alltid vore glad i å klatre og synes det er kjempestas at me har fått eit slikt tilbod her i bygda, seier Wigdel.



IDA NORDLAND HILLESTAD / MARS 22



IDA NORDLAND HILLESTAD

VANG SKYTTLARLAG

IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



RØDAL SKYTEBANE

På Rødalen skytebane i Øye er skot og høge smell heilt vanleg. Her møtest nye og gamle medlem i Vang skyttarlag for å utveksle erfaringar og forsøksvis treffe midt i blinken!

Vi er om lag 130 medlemmar per dags dato, i alderen 3-100 år. Så her er det vidt spenn og mange som deler interesse, smiler Kristian Solemsli, leiar i Vang skytterlag.

Frå mai til september smell det godt i skogen ovanfor Øye. Då er nemleg skytebanen i Rødalen

« Det er veldig viktig at folk føler seg trygge når dei kjem på skytebanen. Difor har me ein del reglar som alle må følgje, og me har fleire erfarne vakter til stades for at folk skal senke skuldrene.

open for sesongen. Her kan både medlemmar og drop-in gjestar få testa børsa og presisjonen sin.

- Stort sett er det jaktskyting som foregår på banen her og dei fleste av medlemmane tek jegerprøva. Det er også nokon som driv med praktisk skyting, seier Solemsli.

Ein trygg møteplass

Det aller viktigaste når ein driv med skyting, er tryggleik.

- Det er veldig viktig at folk føler seg trygge når dei kjem på skytebanen. Difor har me ein del reglar som alle må følgje, og me har fleire erfarne vakter til stades for at folk skal senke skuldrene, seier Solemsli.

Dei aller fleste som kjem for å skyte, har eigne våpen og kjøper ammunisjon på banen. Dei som ikkje har eigne våpen, har høve til å låne av skyttarlaget. Laget har nemleg gått til innkjøp av våpen som er ferdig innskotne og dermed enklare å handtere for nybyrjarar.

- Det handlar om å gje folk ei god oppleving på skytebanen, og rekruttere nye folk. Låner du rifla til bestefar og skyt deg gul og blå, så er det jo ikkje sikkert det freistar å kome attende, smiler Solemsli.





Ein sosial og god møteplass

I mange år har Rødalen skytebane vore ein god møteplass for jaktinteresserte i Vang. Her møtast ung som gamal for å anten slå av ein prat eller fyre av nokre skot og sikre jegerprøva for året.

- Skytebanen er jo blitt ein veldig fin lågterskel møteplass for alle her i bygda som er interessert i skyting og jakt. Her møter ein folk med same interesser og ein kan utveksle erfaringar, fortel Solemsli.

Han fortel at det du treng for å vera med på skytetrening i Rødalen, er hørselvern, våpen og ammunisjon - som ein får kjøpt på skytebanen. I tillegg er det ein årleg medlemskontingent.

Om ein ynskjer å bli medlem i skyttarlaget, tek ein kontakt via facebookside eller direkte til leiar i laget.

- Me har alltid plass til nye medlemar i skyttarlaget og alle er velkomne til å bli med, seier Solemsli.



IDA NORDLAND HILLESTAD / SEPT 22



IDA NORDLAND HILLESTAD



IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



ÅSVANG SAMFUNNSHUS / VANGSHALLEN

Det kokar på Åsvang skistadion. Ungar i alle aldrar tek forventningsfullt på seg startnummer og stiller seg i startkø etter alder. Det er Åsvangrennet 2023 og i Fjellblom IL blomstrar både skigleda og dugnadsanda

I skibua sit Geir Endre Rogn og noterer namn og alder på håpefulle ungar. Geir Endre spør om ikkje mor eller far skal gå også, dei fleste seier nei.

- Blir det medalje? spør ein av ungane.
- Å ja, det blir nok medalje, svarer Geir Endre med eit lurt smil.

Det er ikkje alle distriktskommunar som er så heldige å ha ein tidlegare landslagstrenar i klubben. Korleis er det å trene ungar jamfør vaksne?

- Det er mykje vanskelegare å trene ungar, ler Geir Endre.
- Men det er veldig moro. Ein må vere godt førebudd og ha fokus på å ha det artig, på skigleda.

Han og Torbjørn Remmen har skitrening kvar måndag.

- Det er viktig å engasjere seg om ein vil at noko skal skje. Me vidarefører tradisjonar frå flinke forgjengarar, då er det lett å vere med, seier Torbjørn.

Ein god møteplass

Fjellblom IL arrangerer skitrening og diverse skirenn, bading, løpetrening, volleyball og andre meir eller mindre organiserte aktivitetar. Anniken



Olimb Myhre er ein del av skigruppa, saman med Ingeborg Lunde, Ola Erik Heen Moe, Torbjørn og Geir Endre. Ho fortel om onsdagsrenna, som samlar rundt 100 kvar onsdag gjennom vinteren.

- Oppmøtet viser kor viktig det er! Det kjem folk frå heile Vang, og for både ungane og foreldra er dette ein heilt super møteplass. Ungane blir motivert av kvarandre, det er kjempestor forskjell på å ha med ungar på tur åleine og det å gå saman med andre, fortel ho.

- At det kjem folk frå heile Vang er eigentleg litt nytt, skyt Mari Remmen inn.
- Då eg var lita, var det nok mest folk frå Åsvangområdet. No opplever eg miljøet her som veldig samlande. Det endra seg kanskje etter at VBU samla alle elevane? Og så er det veldig bra for ungar å gå på ski; det er bra for balanse, koordinasjon, motorisk trening. Som lærar kan



eg sjå forskjell når ungane kjem på skulen. Det handlar ikkje om å bli proff, men å drive med positiv og lystbetont trening. Her kan ein gå så langt ein vil og bruke den tida ein vil, smiler ho.

Bånn gass

Store og små testar feste og gli på arenaen. På startstreken står Sondre, 6 år.

– Eg liker det når det går fort! Og bakkar, seier han med eit stort smil.

Pappa Steffen Breivik har jammen på seg startnummer han også, men det var ikkje planen.

– Eg har aldri gått rundt Laglim før, men når eg no først er her, så tenkjer eg, kvifor ikkje.

Sjølvsagt om han ikkje har gått løypa før, har han ingen planar om å ta det med ro.

– Det blir bånn gass frå start, gliser han.

« Ungane blir motivert av kvarandre, det er kjempestor forskjell på å ha med ungar på tur åleine og det å gå saman med andre



For Marit Wangensteen og Ingrid Hennum blir det også bånn gass, dei to kjempar ofte om førsteplassen i kvinnegruppa. I år er dei også dei einaste som stiller.

– Eg liker betre å gå langt og ikkje så fort, men eg må no liksom stille opp likevel, seier Marit.

Ingrid kjenner på nervene, sjølvsagt om det ikkje akkurat står så mykje på spel.

– Det skjer noko når ein får på seg startnummer, smiler ho med samanbitne tenner.

Kvinnene går 5 km og herrane 10. Det er fellesstart og passe kaotisk, Steffen brekk ein stav i første bakke og må sjå seg forbigått av feltet før han får låne ein stav frå nokon andre. Ute i løypa



er det ingen andre enn deltakarane som veit kven som leiar, kven som tar innpå i motbakkane eller skilir frå i utforbakkane.

Løypekøyring er ryggmargen

Det snør ikkje trikkeskinner. Skal folk gå i fine skispor, må nokon køyre løypene. Det gjer Terje Karlsen, saman med bror Egil, og sønene Anders og Vebjørn.

– Eg har nok 100 til 150 timer i maskina i løpet av ein vinter. Pluss ein del skruing. Eg vil jo ha løyper sjølv, og eg synest det er artig å køyre, i alle fall når det er fint vêr. Det er fint å bidra for alle som likar å gå på ski, her blir jo løypene veldig mykje brukt og det er moro, fortel Terje.

– Løypekøyring er ryggmargen i Fjellblom IL, seier Hallgrim Rogn, som er leiar i laget.

Årets viktigaste renn

Også i kiosken trengst det frivillige; eit ekte skirenn krev rikeleg med vaflar, saft og kaffi. Nora Remmen er ein av fleire bak disken i dag.

– Eg skulle ikkje gå renn, og då hadde det vore kjedelig å ikkje ha noko å gjere, så det er fint å hjelpe til her, fortel ho.

Ungane kjem i mål til jubel frå ivrige heiajengar, etter kvart dei vaksne også, Geir Endre og Marit stakk av med



sigeren i år, med tidene 27.33 (10km) og 19.59 (5km). Alle får premie, stolte foreldre og besteforeldre fotograferer stolte ungar, startnummera blir samla inn og dugnadsgjengen ryddar saman.

– Det er årets viktigaste renn det her, seier Geir Endre, tar ein liten tenkepause før han legg til med eit glis; – og det einaste.



MARTE TANGEN / MARS 23



MARTE TANGEN



IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



RUNDT OMKRING

Med mange varierte tilbod til medlemmane sine er Vang IL eit særst allsidige lag i bygda vår. Dei samlar både små og store til treningar og leik fleire gonger i veka.

- Per dags dato er me rett i overkant av 200 medlemmar i idrettslaget. Det er me veldig fornøgd med, smiler Hanne Tveit, leiar i Vang IL.

Vang idrettslag er eit særst allsidige lag, med alt frå BMX til handball, aerobic, pistolskyting, alpint og mykje meir. Med stor breidde famnar dei fleire interessefelt, og mange møtest på tvers av alder og bakgrunn.

- Generasjonsmøte er alltid kjekt, og det blir det ein del av på dei ulike aktivitetane. I tillegg møtes ein på tvers av kultur og bakgrunn, det er veldig fint, seier Tveit.

- Eg har veldig tru på at det å vere aktiv og føle på meistring, har positiv påverknad på vår mentale helse

Aktivitetar for alle saman

Vang IL vart stifta i 1912 og har vore eit aktivt idrettslag sidan den gong. I dag har dei ulike aktivitetar gjennom heile året, på fleire ulike plassar i bygda.

- På Filefjell har me aktivitet med Vang IL alpin- og freeskigruppe. Dei arrangerer skitrening og skileik for dei minste i barneheisen, medan dei som klarar

å ta T-krokheisen sjølv, trenar på parkkøyring; hopp og rails, i tillegg skiteknikk og portkøyring, fortel Tveit.

- Me håpar dette er med på å skape eit godt skimiljø på vår heimebane Tyin-Filefjell skisenter, og gjere barn og ungdom glade i skiaktivitet. Samt lære seg dei grunnleggjande skiferdighetene, smiler ho.

På Åsvang samfunnshus er det volleyball fast kvar veke. I Vangshallen er det aerobic og handballtrening, medan det er miniatyr- og pistolskyting i underetasjen. Der skyt dei på 15 meter med rifle og pistol, og løpande elg på 25 meter.

Handballmiljøet i Vang har vokse seg stort i bygda dei siste åra, og om lag 50 barn og ungdom er på handballtrening i Vangshallen kvar einaste veke. Trenarane Yvonne Mæland, Anita Olafsen og Marius Ekeberg er brennande engasjert i å legge til rette for at borna i Vang skal få spele handball - og bli gode saman.

- Å sjå alle utvikle seg, både som lag og saman, men og som enkeltspelarar, er utruleg givande og





veldig artig. Det gjer alle timar me legg ned i hallen, verdt det. Verkeleg, smiler Olafsén.

-Det å spele på lag krev at ein er flink med kommunikasjon, at ein behandlar kvarandre med respekt og gjer så godt ein kan, seier Ekeberg.

Sykkelglede

BMX-treningane foregår i Makkenparken ved Mjøsøvang og skateparken ved VBU på sommarstid. I vinterhalvåret har dei treningar i Thorpe grendehus. Dette er det Olav Bøland som er initiativtaker til.

Han er ein ivrig pådrivar for å få BMX- og skatemiljøet i Vang til å blomstre. Han har blant anna bygd opp store delar av Makkenparken, og held vekentlege treningar for unge i Vang. I 2021 vann han og dei andre eldsjelene i Makkenparken positivprisen for sitt engasjement.

- Eg er veldig opptatt av at unge skal ha fleire moglegheiter å velje mellom. Ikkje alle er glad i fotball, ski og klatring. Difor er det så viktig å skape møteplassar og tilbod for dei som liker andre aktivitetar, smiler Bøland.

- Å sykle, skate eller stå på rullaskøyter er utruleg artig. Det er god trening både for hovudet og kroppen. Å lære seg nye triks krev at ein øver og tør å prøve seg, legg han til.



Positivt å engasjere seg i frivilligheita

Hanne har sjølv vore medlem i Vang IL i 16 år og er no på sitt 6. år som leiar. Ho fortel at idrettslaget er ein fin plass å møte sambygdingar, og at ho er særskilt engasjert i barn og unge.

- Eg har alltid vore veldig engasjert i dei unge og at dei skal få halde på med aktivitetar dei liker. Difor er det ekstra gøy å vera leiar i Vang IL, der me har så mykje forskjellig, seier ho.

- I tillegg har eg veldig tru på at det å vere aktiv og føle på meistring har positiv påverknad på vår mentale helse, anten ein er ung eller gamal, smiler Tveit.

Ho fortel at alle aktivitetar og grupper har egne kontaktpersonar.

- Det fungerer veldig fint, me har mange flinke folk med oss både som trenarar og i styret. Det er godt samhold og mykje positivitet i dei ulike gruppene, seier Tveit.

- Anten du vil vere med og delta på aktivitetar, eller du vil stille opp som frivillig, er du hjarteleg velkomen! Eg trur nesten aldri det blir nok frivillige, ler ho.



HØRE/RYFOSS IL



IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



RUNDT OMKRING

Med mange forskjellige aktiviteter for både barn og voksne er Høre/Ryfoss IL eit sær s allsidig og aktivt idrettslag i Vang

- Me har faste aktivitetar for både barn og voksne gjennom heile året, seier Kristoffer Kvien, leiar i Høre/ Ryfoss IL.

For det står ikkje på moglegheitene i idrettslaget. Her kan du gjere pilates, sende barna på karate eller allidrett, spele innebandy i godt lag eller dra på trugetur i magisk måneskinn, for å nemne nokre tilbod.

- Aktivitetane våre er for alle, og det handlar eigentleg om å ha det artig i godt lag, anten du er ung eller vaksen. Det er det absolutt viktigaste, smiler Kvien.

Trugetur og discgolf

I tillegg til alle aktivitetar som foregår på samfunnshuset i Høre, blir det også arrangert 3-5 turar med Trugelaugget på vinterstid, kvar gong det er fullmåne. Turane går som oftast til Slettefjell, men det varierer.

- Her er det berre å følgje med i facebookgruppa «Trugelaugget på Slettefjell» for oppdatert informasjon om planlagte turar, seier Kvien.

I 2022 laga også idrettslaget eigen diskgolfbane i skogen bak YX Ryfoss. Eit knippe ildsjeler sette opp korgar og laga løype for at bygdefolket skulle ha ein artig aktivitet i nærområdet.

- Det er blitt ein utruleg populær aktivitet i Ryfoss. Både barn og voksne kan spele med

kvarandre, og det er mogleg å få tak i diskar både på bensinstasjonen og Jokeren i Ryfoss og i BUA Vang, seier Kvien.

- Det er ein gjeng som spelar fast kvar veke, og det er ope for å slenge seg med, legg han til.

Kvien fortel at idrettslaget snart er i ferd med å ferdigstille diskgolfbane med totalt 18 utkastpunkt.





Givande å engasjere seg i idrettslaget

Kvien har vore leiar i idrettslaget i fleire år, og synes det er særdeles givande og artig å engasjere seg i frivilligheita.

- Det er ekstra fint når barna mine er med på ulike aktivitetar. Ein må jo bidra om ein vil at idrettslaget sine tilbod skal fortsette, seier Kvien.

«- Det mest seriøse som foregår i gym-salen, er når volleyball-laga speler om kven som må vaske etterpå.»

Han fortel at Høre/ Ryfoss IL er heldige med stor dugnadsinnsats og at det er mange som både føler tilhørighet og engasjement for å få til ting.

- Eg føler dugnadsånden i Høre og Ryfoss er veldig bra. Det er alltid godt oppmøte og folk er positivt innstilt på å få til ting. Når det er sagt, så har me jo alltid plass til fleire frivillige, smiler Kvien.

- Det som er ekstra fint med idrettslaget, er jo at me har mange aktivitetar der alder ikkje spelar nokon rolle. Det skapar fine generasjonsmøte og folk blir kjent med nye fjes i bygda, seier Kvien.

- Fokuset er på å ha det artig saman og inkludere alle. Det mest seriøse som foregår i gymsalen, er når volleyball-laga speler om kven som må vaske etterpå, ler han.



IDA NORDLAND HILLESTAD / JUNI 23



HØRE / RYFOSS IL

JOTUNHEIMEN IL

IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



ØYE SAMFUNNSHUS

Jotunheimen IL er eit lite, men viktig idrettslag for dei som bur i Øye. Dei har varierte aktivitetar både for vaksne og barn.

- Idrettslaget har lange røter og vart stifta i 1927! Det er eit lite, men viktig idrettslag for bygda, smiler Kristoffer Ommundsen, leiar for Jotunheimen IL.

Han fortel at idrettslaget har lege brakk nokre år, men at det vart revitalisert for om lag 3 år sidan. No driv dei aktivitetar som sirkeltrening, innebandy, og allidrett for barn i Øye skule/samfunnshus, medan revmatismebading held til på VBU. I tillegg har dei ballbinge og løysløype i Øvre Dalen ved det gamle skulehuset som tidlegare har fungert som klubbhus.

- Me har ca. 60 medlemar i idrettslaget. Det krevst ingen forkunnskapar eller spesielt utstyr for å delta på våre aktivitetar, me har både innebandykøller og treningsmatter til utlån. Det einaste du treng å ta med, er godt humør, seier Ommundsen.

Eit samlingspunkt for vaksne og barn

Ommundsen fortel at han synest det er kjekt å engasjere seg i idrettslaget og at det er viktig for grenda med aktivitet i Øye.

- Fysisk aktivitet for barn og vaksne er supert! Det er sosialt å delta på aktivitetar og ein kjem seg ut, smiler han.

- Me treng engasjerte folk frå bygda som kan

bidra på aktivitetar og i styret, så om du har lyst til å vera med som frivillig eller på aktivitetar, må du berre ta kontakt eller møte opp på ein av aktivitetane våre, seier Ommundsen.

Det er sosialt å delta på aktivitetar og ein kjem seg ut.

Han fortel at ein finn meir informasjon om idrettslaget og dei ulike aktivitetane anten på «Jotunheimen idrettslag» på Facebook eller på kalenderen til vangivaldres.no.





Sirkeltrening for alle

Sirkeltreninga i Øye er eit lågterskeltilbod til alle som vil vere med. Initiativtakarar for treninga er Helene Hauge og Anne Synnøve Lunde. Dei peikar på at dette er trening som passar for alle og at ein kan tilpasse øvingane.

- Treninga er delt opp i ulike stasjonar, med ei øving på kvar stasjon. Øvingane er mogleg å tilpasse til nivå, og det blir så tungt som du sjølv ynskjer, smiler Lunde.

Ho fortel at dei plar varme opp med lett jogg rundt i gymsalen, med innspel av ulike øvingar undervegs. Når oppvarminga er ferdig, byrjar sirkeltreninga, og ein jobbar i 30 sekund om gongen.

- Her er det ope for alle som vil vere med. Alle er velkomne til å bli med oss på trening, smiler Hauge.





IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



VANGSHALLEN

Pardans, ringdans og linedance - seniordans er så mangt. Og med nytt namn håpar Vang gla'dans å få med seg endå fleire danseglade kvinner og menn!

Opp ei trapp og inn ein gang - borterst i ein korridor i Vanghallen held gla'dansen til denne junikvelden. Dei har flytta rundt på grunn av ulike behov i Vangshallen, men det taklar dei på strak arm; golv plass og ein CD-spelar er alt som trengst. Men litt styr er det sjølv sagt.

- Danseleiaren har mange oppgåver, smiler Inger Solveig Bøe medan ho ryddar klart til undervisninga. Det er ho som lager program for kvelden, vel ut dansar og underviser. Med seg har ho Ingunn Hommedal og Ingunn Svien som medleiarar, og Ingebjørg Wigdel er leiar i laget.

« Det er musikken og dansen det, veit du. Sjølv om ein er skrøpeleg til beins så heng me på!

Inger Solveig er brennande engasjert i dansen. Ho fortel at seniordans er eit internasjonalt konsept som vart starta i Tyskland. I Vang har dei halde på i 12 år, dei møtest kvar veke, dansar ein time, har ei god pause, og dansar ein time til.

Glade stemmer høyrst borti gangen, og inn strøymer dansarane. Nokon har vore med sidan starten for 12 år sidan. Kva får dei til å kome tilbake, veke etter veke?

- Det er musikken og dansen det, veit du. Sjølv

om ein er skrøpeleg til beins, så heng vi på, smiler Annema Kongslie.

Ei hand å halde i

At dei har ein likandes danseinstruktør, er alle einige om, og det betyr mykje. Inger Solveig vart introdusert for seniordans på eit besøk hjå ei skuleveninne på Sunnmøre og tilbake i Vang leita ho etter noko liknande. Etter kvart kom ho inn i seniordansen i Vestre Slidre og vart seinare oppmoda til å starta eit lag i Vang.

Ho har gått 4 grunnkurs og både internasjonale og nordiske kurs, og ho fortel engasjert om alle dei gode effektane av å danse saman.

- I nesten kvar dans kryssar me midtlinja i kroppen med beina, det styrkar koplingane mellom dei to hjernehalvdelane og er unikt med seniordans. Me opprettheld hjernen ved å lære nye trinn og nye trinnsamansetningar, i tillegg til å halde kroppen ved like, fortel den engasjerte danseleiaren.

- Til saman så er dette den beste aktiviteten for å førebygge demens! For ikkje å gløyme kroppskontakten, det å ha ei hand å halde i. Det gjer godt for både kropp og sjel, smiler ho.

Rumba og reinlender

Dansarane får utdelt raude og blåe band, og inntar posisjonar som kar eller kvinnfolk. Bortsett frå den eine hanen i flokken, Frank Tommy Jacobsen.

- Me veit kva rolle du tar, humrar Liv Bøland. Det er det same over heile landet; det er alltid mest damer.

Dei varmar opp med ein dans dei kan, då er det



ikkje så mykje instruksjon, Inger Solveig berre minner om kva for fot dei skal starte med. Snart står dei på rekker og rader og trør mjuke trinn til ein Tennessee Walz. Etterpå bêt det i veg med ein rask boogie, dei trør og bytter og svingar seg så dei blir andpustne og lattermilde heile gjengen.

Bozzanova, rumba, reinlender, ringdans, stjerneformasjon, par og solo. Her er det ingen tvil om at både kondis, koordinasjon og hugsen får køyrt seg. Mellom konsentrerte blikk er det smilande fjes som nyt musikken. Og litt latter når koreografien går i surr.

- Den der må me ta ein gong til, humrar Inger Solveig, og det er alle einige om. Nokre oppklarande instruksjonar og så er stega på plass.

Nye dansarar er velkomne

Stega heiter saks og boks og hitch og byttomfot, Inger Solveig styrer musikken og instruerer med roleg og myndig røyst. Innimellom er det hjelpelærarane som gir instruksar; Boks, ut, side saman ut! Dosado, gå, gå og byttomfot, arkade.

Det er mange spesielle ord og trinn, og for ein nykomar kan det kanskje vere krevjande å ta steget inn i gjengen?

- Me har gjerne nybyrjarkurs når det er nye som melder seg, til dømes ein time før dei andre kjem. Elles tek me dei første gongane enkle dansar og forklarar nye begrep og viser korleis me gjer stega saman. Dei får danse med ein sikker dansar som kan leie dei gjennom dansen, forklarar Inger Solveig.

- Me dansar også same dansen fleire gonger for å få flyt i den. Om dei ikkje klarer alle stega, gjer det ingen ting, me trør alle litt feil av og til! Det viktigaste er at me kan kose oss til fin musikk og danse saman. Me trøstar nye med at me alle har vore i den situasjonen og har måtta lært litt om gongen, smiler danseinstruktøren.

I koronatida har det vore vanskeleg å få nye inn. Men alle dansarane er tydelege på at dei håpar fleire vil bli med, og dei skal bli godt tatt i mot! At dei sjølv får mykje glede av å møtast, danse saman, prate saman og flire saman, det er det ingen tvil om.

Til slutt er det ynsjekonsert, det blir ein linedans. - Ta denna som eg likar så godt, seier Liv, og då veit alle kven ho meiner.



MARTE TANGEN / JUNI 22



MARTE TANGEN



IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



RUNDT OMKRING

Over 200 har tatt jegerprøva gjennom Vang jeger- og fiskarlag sidan dei vart oppretta for om lag 20 år sidan. Med både løpande elgbane og leirdueskyting er dei eit viktig lag for Vang sine mange aktive jegarar.

Det starta i 2002, då tre karar bestemte seg for å danne ein sportskyttarklubb. I 2004 utvida dei til å bli eit jeger- og fiskarlag under Norges jeger- og fiskeforbund, og starta opp med jegerprøve.

Obligatorisk jegerprøvekurs

Anten du skal jakte småvilt eller storvilt må du ta jegerprøvekurset først. Kurset består av 30 timar fordelt på ni obligatoriske samlingar;

1. Jakt, våpen og haldningar
2. Våpen og våpenlovgiving
3. Human og sikker jakt
4. Skyting med hagle og rifle
5. Artskunnskap
6. Lovar og forskrifter
7. Jaktformer
8. Ettersøk av skada vilt
9. Handtering av felt vilt

- Det er dette me har mest aktivitet på. Til no har me utdanna over 200 personar, medrekna deltakarar frå både Vestre og Øystre Slidre, fortel Ivar Jonny Søndrol, som er aktiv i laget og instruktør på kursa.

- Grunnen til at eg vart med var fordi eg er interessert i skyting og jakt, og syntest det var bra at ungdommane som ville ta jegerprøva, slapp å reise langt av garde for å ta kurset, legg han til.

Jegerprøvekursen kan du ta frå det året du fyller 14 og i Vang er det mange ivrige ungdommar innom. Om du har bestått jegerprøva og skyteprøva, kan du delta på jakt med våpen frå du er 16 under opplæring, og frå fylte 18 år som sjølvstendig jeger.

Leirduer og løpande elg

I sommarmånadane har laget også leirdue- og løpande elgbaneskyting i Rødalen kvar onsdag, med elektroniske skiver på elgbanen. Du kan





få opplæring frå start, laget har instruktørar til stades og to utlånsvåpen.

- No deltek om lag 10-12 stk på skytekveldane. Det er mest menn, men me har 2-3 aktive damer også. Litt i alle aldrar, men hovudtyngda ligg nok mellom 20 og 50 år, fortel Ivar Jonny.

- Eg syntest det var bra at ungdomane som ville ta jegerprøva, slapp å reise langt av garde for å ta kurset

Saueaversjon og fiske

Ivar Jonny held også saueaversjonskurs kvar sommar. Aversjonskursa er utvikla for hundar som skal jakte i område der det er sau. Målet med kurset er at hunden skal gå utanom og unngå konflikt om den møter på sau på beite. Grunneigarar krev ofte at hunden har kursbevis for at du skal få kjøpe jaktkort.

På facebookside «Vang jeger- & fiskarlag» finn du oppdatert informasjon om du ynskjer å bli med på skytebanen eller få kontakt med laget. Dei har også ei fiskegruppe og har mellom anna arrangert flugefiskekurs i Begna og familiefiskedagar ved



Laglim.

- Det var mykje aktivitet for nokre år sidan, no er det litt roligere. Det er mange moglegheiter om nokon ynskjer å engasjere seg for å skape fleire aktivitetar i laget, oppmodar Ivar Jonny.



MARTE TANGEN / NOV 23



VANG- JEGER OG FISKARLAG



IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



RUNDT OMKRING

Med sitt brennande engasjement for å skape fine opplevingar i naturen, er Vang Turlag eit særdeles populært lag for friluftsentusiaster i alle aldrar!

- Å vera med i turlaget er veldig sosialt og triveleg, samstundes som det er mykje god folkehelse i å vere på tur saman, både for kropp og sinn, smiler Erlend Haaverstad, leiar i Vang Turlag.

Og med sine 200 medlemmar er det duka for mange fine opplevingar i den storslåtte naturen Vang har å by på. Omgitt av turstiar, DNT-hytter, høge og låge toppar, nærturar og lengre turar, er det verkeleg moglegheiter for alle i turlaget.

- Turgåing passar jo for dei aller fleste, og det krevst i grunn ingen forkunnskapar for å vere med. Turlaget er ope for alle, og du kan bli med på turar anten du er medlem eller ikkje, fortel Haaverstad.

« - Å vere med i turlaget er veldig sosialt og triveleg, samstundes som det er mykje god folkehelse i å vere på tur saman.

Fellesturar og turtrim

I turlaget er det sjølvsagt turar som står i fokus. Difor arrangerer Vang Turlag fleire fellesturar gjennom året, både sommarstid og vinterstid.
- Me legg opp til at fellesturane i størst grad skal



passe for alle. Nokre gonger arrangerer me turar som er litt meir teknisk krevande, men då vil det vere godt opplyst på førehand, seier Haaverstad.

Han fortel at det alltid er sett opp turleiarar på fellesturane, og om ein lurar på noko om turen, så kan ein ringe leiaren for meir informasjon.

- Nokre av turane er for Barnas Turlag og rettar seg mest mot barn eller barnefamiliar. Blant anna har me dei sista åra arrangert skummeltur til Laglim, i forbindelse med Halloween, legg han til.



I tillegg til alle fellesturar i løpet av året arrangerer dei også noko som heiter Turtrimmen.

- I turtrimmen er det plukka ut 20 flotte turmål i Vang, som du har tre år på å gjennomføre. Dei ulike turmåla har forskjellig poeng, og jo fleire toppar du går - jo fleire poeng får du, smiler Haaverstad.

- Turlaget sender ut turkort i postkassa til alle medlemar. På kvar post har me ei postkasse med klyppetong og turbok. Turtrimmen varar frå 2023 til 2025 og det vil bli premiering til alle med over 100 poeng, legg han til.

Vang Turlag har også ansvar for stirydding på enkelte stiar. Dette blir gjort på dugnad.

Utstyr og utlån

Turgåing er ein hobby som ikkje krev så mykje utstyr. Men ein må ha gode fjellsko, samt gode, varme klede. I fjellet skiftar veret fort, og det er difor viktig å ha med og på riktige klede.

- Bortsett frå klede kan ein låne sko og anna utstyr gratis hjå BUA Vang. Det er også ei fin moglegheit til å teste utstyr før ein eventuelt kjøper sjølv, seier Haaverstad.

- Elles har me i turlaget utlån av kanoar og kajakkar. Desse er plassert på Neset og er mogleg å låne om ein kontaktar ein i styret. For utlån av

kajakkane er det påkrevd å ha våttkort, legg han til.

Haaverstad har vore med i styret til Vang Turlag i fleire år, og vart vald som leiar våren 2023. Han meiner at frivilligheit er ein stor og viktig del av eit lokalsamfunn, og at det er sær s givande å få bidra.

- Det er eit godt samansett styre me har no og det er fint å få delta i frivilligheita i bygda. Eg trivst ute i naturen og kjerneverdiane i DNT er veldig i tråd med mine egne, smiler Haaverstad.

- I framtida er håpet at endå fleire blir med oss på turar rundt omkring i Vang! Og at me kan engasjere fleire av dei unge og skape gode, attraktive møteplasser for dei, legg han til.

Haaverstad fortel at det finnes to måtar å bli medlem i turlaget på.

- Ein kan anten melde seg inn i DNT Valdres, og dermed automatisk få medlemskap i Vang Turlag, eller ein kan melde seg rett inn i lokallaget. Alle er velkomne uansett, smiler han.





IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



ÅSVANG SAMFUNNSHUS / NESET

Ungdommane sit sjølv i styret og bestemmer kva aktivitetar laget skal drive med. Medlemane vel prosjekt å jobbe med, anten aleine eller saman med andre. I 4H får du både eigenutvikling og fellesskap.

10 ungdomar mellom 10 og 17 år er samla til sommarfest på Neset, med grilling og volleyball. Fire foreldre er med som frivillige, dei passar grillen og kosar seg i finvêret. I 4H er det dei eldste ungdommane som sit i styret, og styret har ansvar for å organisere aktivitetane og lage årsplan. Det er sommarfest i juni og haustfest i oktober, i tillegg til ca. ein aktivitet i månaden gjennom heile året.

4H er for alle frå 10 til 25 år. Før du fyller 12 er du aspirant, kvart år du fullfører, får du ei nål, og om du er med i 7 år etter fylte 12, får du 4H-plaketten. Denne er fin å legge ved når du skal søke jobbar. Etter å ha fått plaketten kan ein vere alumnmedlem.

Ansvar og prosjektleiing

Thea Hålien er 17 år og har vore med sidan 2015. – Eg synes det er kjekt å vere med fordi ein får gode vener, me blir kjent med nye og så gjer det det enklare å halde kontakt med gamle vener når me startar på vidaregåande. Og så er det veldig fint å ha på CV 'en, fortel ho. – 4H har også gjort meg tøffare, eg har fått leiarerfaring og blitt tryggare på å seie kva eg meiner, ta ansvar og stå for det eg trur på, seier Thea.

For dette å ta ansvar for eigne prosjekt er ein viktig del av 4H. Deltakarane vel seg eit prosjekt som dei skal jobbe med gjennom året, og presentere på haustfesten.

– Det kan vere nesten kva som helst, seier Kine Kampen Framstad, som er 17 år og leiar i laget. – Eitt år hadde eg «foto» som prosjekt, eg tok naturbilete og laga ein presentasjon til haustfesten. Ein må sette opp budsjett og lage prosjektplan for korleis ein skal jobbe med prosjektet gjennom året. Eg har óg hatt «katten min» som prosjekt, då måtte eg til dømes rekne ut kor mykje eg kom til å bruke på kattemat, utstyr osv, forklarar ho.

Thea har «massasje» som prosjekt, då tek ho utgangspunkt i eiga erfaring og utforskar nye metodar, lærer om ulike hudprodukt og teknikkar. Ho har og «fingerhekling med tjukt garn» som prosjekt, fordi ho ynskt å lære det.

Ole-Viljam Skjefte er ein del av det eldste trekløveret, han fortel at han i fjor hadde «garden min» som prosjekt.

– Eg hadde utstilling av gamle ting frå garden og las mange historier og skreiv tekstar. Bestefar min dokumenterte mykje før han døydde, så eg kan drive slektsgransking og lærer mykje nytt og interessant, forklarar han.

Tradisjon og skapartrong

Åsvang 4H feira 70 år i fjor, og er faktisk ein av dei eldste klubbane i landet. Før var det fleire klubbar i Vang. Karianne Kampen Framstad og Camilla Hålien er to av foreldra som no i nokre år har vore klubbbrådgjevarar i Åsvang 4H.



– Me synest det er kjekt å kunne stille opp for ungane når dei har lyst til å vere med på ein så fin aktivitet, forklarar Karianne.
 – Og så er det moro for oss også å vere med, til dømes på leir. Då møter vi klubbar frå heile regionen, seier Camilla.

Nokre av foreldra har sjølv vore med i 4H som unge, det blir ein tradisjon i familien. Geir Endre Rogn deltek saman med sonen Falk, for han var det naturleg å bidra når Falk ynskte å gå i fotspora til faren.

- Eg synest det er kjempegøy, utbryt Falk.
 - Me leiker masse, og spesielt prosjekta er artige. Dette er mitt første år. Eg har Falke-TV som mitt prosjekt, det er ein YouTube-kanal der eg lagar videoar, og ei nettside, og eit spel, fortel Falk med stor entusiasme.

Skapartrongen er sterkt tilstades og det er tydeleg at 4H er ein god arena for å kanalisere den.

Inkluderande fellesskap

Aldersspreiinga gjer også at dei eldste får fin trening i å ta vare på dei yngre, og dei yngre har fine førebilete å strekke seg etter. Thea, Kine og William fortel at dei har hatt stor glede av å sjølv gå gradene frå å vere dei yngste i laget til å no vere dei eldste som skal gå føre og vise inkludering i praksis.

– Kvart år kjem det nye medlemar til, og då må me ta godt imot dei så dei skal føle seg velkomne, fortel ungdommane.

- Me har bli kjent-leikar og passar på at alle blir inkludert. 4H er for alle, men det er ein fordel om

du liker å vere med folk, og at du er interessert i volleyball, for det er ein viktig del av aktiviteten når me møtest. På leir er det volleyballturnering og me vann i 2019, smiler dei.

«**4H har også gjort meg tøffare, eg har fått leiarerfaring og blitt tryggare på å seie kva eg meiner, ta ansvar og stå for det eg trur på**

Varmt hjarte og klart hovud

Camilla og Karianne hjelper mykje til med det som skal organiserast, men er tydelege på at det er ungdomane sjølv som skal bestemme aktivitetane i klubben. Ungane rekrutterer ofte kvarandre.
 – Sjølv om det kjem med nokon nye, så har me nok over tid blitt færre, det er synd. No er det 13 aktive medlemar. Me håpar jo at fleire får augo opp for kor artig og utviklande det er å vere med i eit lag der du får bestemme så mykje sjølv, seier Karianne entusiastisk.

Pølsene er fortært og volleyballen slått for siste gong i dag, dei avsluttar med 4H-løftet:

«Me lovar å arbeide mot det mål å bli ein ungdom med klart hovud, varmt hjarte, flinke hender og god helse.»



MARTE TANGEN / JUNI 22



MARTE TANGEN



IDRETT / TRENING / FRILUFTSLIV



TVEIT STADION / VANGSHALLEN / VALDRES STORHALL

Med stort engasjement for fotball og samarbeid og ein samlande møteplass på Tveit stadion, er FK Vang ei av hovedpulsårene i bygda.

- FK Vang skaper ein utruleg god og trygg møteplass på tvers av alle aldrar. Her kjem alt frå yngste generasjon fotballspelarar til supportarar i eldste garde. Det er eit møtepunkt og ein samlingsplass for heile bygda, seier Gunn Audhild Tørstad, trenar og sportsleg leiar i FK Vang.

Ho har gått frå å sjølv vere aktiv spelar i ungdommen til å engasjere seg som vaksen. Både som trenar, fotballmamma og sportsleg leiar i klubben sjonglerer ho fotball og frivilligheit i kvardagen. Gunn Audhild har vore trenar for Gutter 12 i snart seks år, og synest det er motiverande å sjå barna samarbeide på banen.

- Den aller beste grunnen for å engasjere seg så mykje er jo at det er givande å bruke tid med barna og bli kjent med dei på ein heilt annan måte. Ein får jo ein heilt spesiell kjemi og kontakt. Samstundes må ein engasjere seg for å kunne gjere ein forskjell, smiler ho.

Samspel og samarbeid

Sjølv om gullmedalje og førsteplass smakar godt, er ikkje dette det viktigast i FK Vang. Her handlar det om å skape ein god møteplass, ha det artig i lag og kunne samarbeide på fotballbanen. Klubben har i dag om lag 80 aktive spelarar, og det trengst ingen forkunnskap for å melde seg inn og bli med.

- Sesongen varer for mange heile året, ettersom nokre av laga trenar heile tida. Men i utgangspunktet er det fotballkampar frå slutten av april til og med september. Laga bestemmer sjølv når dei byrjar med treningar på vinteren og våren, seier Haakon Wahlquist, leiar i FK Vang.

Lange tradisjonar i FK Vang

FK Vang vart stifta i 1991 av Høre/Ryfoss IL og VangKam, og har utmerka seg som ein tradisjonsrik lokalklubb i bygdesamfunnet. Klubben prøver etter beste evne å drifte heile stadion sjølv, difor er også dugnadsånd ein stor del av det å vere med i FK Vang.

- Me har alltid behov for fleire frivillige. Alt frå





kioskvakt til kampvert, trenarar og folk i styret, og til dugnadsarbeid. Me treng alltid fleire hjelpande hender, seier Tørstad.

- Ein treng jo ikkje melde seg opp til noko fast, men om du har lyst til å bidra, set me utruleg stor pris på det, smiler ho.

Lærer av kvarandre

På Gutter 12-laget speler både jenter og gutar saman, og det er noko forskjell i alder. Dette for å danne eit komplett fotballag. Dei trenar to gonger i veka, i tillegg speler dei kampar både på heimebane og andre stader i Valdres.

Ein av dei som speler på laget, er Peter Haaverstad (11). Han flytta til Vang for snart tre år sidan og har blitt kjent med mange gjennom fotballtrening.

- Eg synes fotball er veldig gøy. Følelsen av å score mål eller gjere det bra på banen saman er utruleg morosam. Det er fint at ein må samarbeide når ein speler, smiler Haaverstad.

- Så blir ein jo sliten også, men det er jo litt deilig iblant, ler han.

Fotball betyr mykje

Ein veteran i FK Vang, ja nærmast ein bauta for heile klubben, er trenar Ola Rogn Tveit. I over 40 år



har han lagt ned utallige timar frivillig arbeid for klubben, i tillegg til å vere trenar for A-laget.

- Eg er nærmast vaksen opp på fotballbanen her. Eg byrja å spele fotball då eg var 12 år, og sidan den gong har eg vel alltid vore engasjert på eit eller anna vis, smiler Rogn Tveit.

Han skildrar at fotballen nærmast er som eit orkester der alle må samspele. Alt må klaffe. Og når det gjer det - finst det inga betre kjensle i heile verda.

- Det er jo utruleg artig å få karane til å prestere så godt dei kan, både åleine, men også som eit

lag. Det betyr mykje og det rører ved ein både på oppturar og nedturar, smiler Rogn Tveit.

A-laget frå FK Vang består av 20 spelarar og er per dags dato i 6. divisjon. Dei trenar to gonger i veka, og i heile vinter har dei spelt vinterserien inne i Valdreshallen på Leira.

- På laget er det ikkje berre vangsgjeldingar, faktisk. Det har vore ein fin tradisjon at spelarar frå andre Valdres-kommunar som ynskjer, kan få spele på FK Vang. For vår del er det berre triveleg at me får med fleire folk, seier Rogn Tveit.

- Du veit, FK Vang og fotballen er jo på mange måtar pulsen i bygda, smiler han.

« Du veit, FK Vang og fotballen er jo på mange måtar pulsen i bygda.

Godt samhald i laget

Kjell Magne Kvale har spelt fotball sidan han var liten, og starta sin karriere på banen med VangKam.

- Eg spelte mykje fotball då eg var liten, det trur eg berre var ein naturleg del av oppveksten. Eg vaks opp i byggefeltet i Vang, med ein ballbinge rett nedanfor, så då vart det ofte fotball på ettermiddagane, smiler Kvale.

Han hadde eit opphald frå fotballen ei god stund, før han seinare kom tilbake og engasjert seg som trenar for juniorlaga i mange år. Ei viktig oppgåve



han tok på største alvor.

- Det er fint å engasjere seg som trenar og ha ei anna rolle enn berre spelar også. Det å kunne bidra inn i klubben har vore veldig fint, seier han.

Etter at barna hans vart eldre, vart også lengselen tilbake til spelardrakta stor. Brått var Kvale tilbake på A-laget som spelar, og stortrivst saman med lagkameratane.

- Og på ein fredagskveld går ein trass alt berre glipp av The Voice og fredagstacoen, det er det jammen verdt, ler han.





I BUA kan du låne masse utstyr til friluftsliv, leik og idrett - heilt gratis!

Me har mellom anna packrafts, badstutelt, tursko, sekkar, hengekøyer, telt, soveposar, primus, ski, diverse akedoningar, turskøyter, pulk, pilkesett, sykklar, sykkelvogn, fiskestenger, diskolfkorgar og andre hageleiker, bålpanne, takke, bilsete og mykje, mykje meir.

Du finn BUA mellom Drengestøga og Vangsheimen. For å låne må du opprette ein profil på nettsida. Alle over 18 år kan opprette profil, og evt legge til ungar som medlånarar slik at dei kan låne på eiga hand. Vi hjelper deg gjerne med å opprette profil når du kjem innom!

BUA har (i skrivande stund) ope tysdagar kl 15-16 for innlevering og torsdagar kl 15-16 for utlån. I tillegg har me utlån etter avtale, kontakt frivilligsentralen. Du kan også reservere utstyr ved å ta kontakt, og me kan legge utstyr til henting i biblioteket.

Du kan sjå alt utstyret vårt og oppdatert info på bua.no/bua-vang

Kontakt

frivilligsentralen@vang.kommune.no
Tlf. 46 81 64 73

Følg oss på facebookside «bua vang»!



JOTUN FOTOKLUBB

MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ

SPIKARMOEN, FAGERNES

På evig jakt etter dei gode bileta er det presisjon, blikkfang og kreativitet som er i fokus for dei engasjerte fotografane i Jotun Fotoklubb.

- Det er veldig sosialt å vere med i Jotun Fotoklubb, det er noko unikt med at alle har same interesse og at me alle kan lære av kvarandre, seier leiar i klubben, Sidsel Offergaard Jevne.

Med 32 trufaste medlemmar i heile Valdres er Jotun fotoklubb blitt ein solid gjeng med engasjerte og entusiastiske fotografar i alle aldrar. Med felles talent for å sjonglere blikkfang og presisjon sikrar dei seg bilete dei færraste av oss får tak i.

- Det er jo ingen av oss som er ekspertar, men mange i klubben er drevne fotografar og har halde på i mange år. Foto er jo også ei øvingssak, ein blir betre og betre etter kvart som ein lærer seg nye triks, seier Offergaard Jevne.

- For meg er det utruleg artig å lære noko nytt. Det er kanskje det som gjer det spennande også, at ein heile tida utviklar seg og blir betre.

Vart starta i Vang

Fotoklubben vart stifta i 2015 av ivrige fotografar i Vang, blant andre Oddvin Almenning og Ivar Hagerup. Etter kvart som klubben voks seg større og medlemmar frå heile dalføret strøymde til, endra klubben namn til Jotun fotoklubb.

- Det var naturleg å derfor flytte våre faste møte

ned til Fagernes, slik at det vart meir sentralt for alle som er med i klubben, seier Offergaard Jevne.

Sjølvs kom ho inn i klubben då pensjonisttilværet melde seg og ho ynskte å lære seg meir om bilettakning og kamerateknikk.

- Eg melde meg på eit fotokurs gjennom klubben og då fekk ein automatisk medlemskap i eitt år. I samme slengen vart eg vald til styreleiar i klubben. Og sidan den gong har eg vore med, smiler Offergaard Jevne.

- For meg er det utruleg artig å lære noko nytt. Det er kanskje det som gjer det spennande også, at ein heile tida utviklar seg og blir betre. Ser eg på bileta mine no, kontra då eg starta, er det noko heilt anna, ler ho.

Lærer av kvarandre i klubben

No har klubben fleire faste medlemmar som møtast jamleg for møte, kurs og utflukter.

- Stort sett møtest me for å diskutere bileta me har tatt, og få tilbakemelding frå dei andre i klubben. Det er ein veldig fin og effektiv måte å bli betre på. Elles hender det også at me får inn eksterne føredragshaldarar som fortel om forskjellige tema eller teknikkar, eller så reiser me på utflukter saman for å ta bilete, seier Offergaard Jevne.

Ho fortel at ein ikkje treng mykje kunnskap om fotografering for å bli medlem, men ein lyt ha kamera - gjerne med utskiftbar optikk, stor lærelyst og ein solid PC som tåler mykje biletreddigering.

- Det er nok ein fordel å vere oppriktig interessert i kamera, fotografering, teknikk og biletreddigering om ein skal bli medlem av fotoklubben. Likevel så treng ein ikkje komme ferdig utlært, me hjelper



såklart kvarandre, smiler ho.

Sidsel fortel at fleire i fotoklubben sender inn bileta sine til ulike konkurransar og at fleire har fått ulike former for påskjøning.

- Me har også interne fotokonkurransar innad i klubben, der me stemmer på kvarandre. Det er jo også litt tryggare forhold enn å delta i større konkurransar, seier ho.

- I det store og det heile handlar det jo om å ha det gøy og å bli betre til å ta foto, så det er ikkje stort fokus på konkurranse, smiler Sidsel.

Blir aldri utlært som fotograf

Oddvin Almenning er trufast medlem og var med å starte opp fotoklubben i 2015. Han har interessert seg for fotografering i lang tid.

- Ein blir aldri utlært som fotograf. Det er heile tida noko nytt å lære eller å lære bort. Gjennom livet endrar også stil og mote seg, og ein kan alltid plukke opp nye triks. Det gjer jo at fotografering er både gøy, men også svært motiverande å halde på med over lang tid, seier Oddvin Almenning.

Han fortel at Jotun Fotoklubb tilfører mykje sosialt i kvardagen og at det er fint å møte andre som er like interessert og engasjert i det same som han.

- Alle i klubben har jo ei felles interesse for å



fange augneblinkar eller vakker natur. I tillegg ligg det ein del etterbehandling bak eit godt bilete, halve jobben blir gjort i redigeringsprogram. Det er rett og slett fordi kamera ofte ikkje klarar å fange opp det auga ser, fortel Almenning.

- For meg er Jotun Fotoklubb ein veldig fin møteplass, der eg stadig lærer nye ting og heile tida utviklar meg, smiler han.



LESESIRKEL PÅ BIBLIOTEKET



MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



VANGSTUNET

I fleire år har ei lita gruppe kvinner og menn samla seg på biblioteket ein kveld i ny og ne, for å diskutere ei utvald bok. Stadig kjem nye lesarar til - lesesirkelen i Vang er i vekst!

Du treng ikkje seie noko. Du treng ikkje ein gong å ha lest boka. Nokon analyserer, nokon berre les, andre synest det er artig å få innhaldet gjenfortalt og analysert av nokon andre og samanlikne det med si eiga leseoppleving.

« - Eg synest det er utruleg interessant kor forskjellig inntrykk me kan ha av ei og same bok.

- Å vere med i lesesirkel inspirerer meg til å lese noko eg ikkje ville valt sjølv, seier Lisbeth Engebretsen. Liv Leine stemmer i:

- Eg har starta å lese teikneseriar på grunn av lesesirkelen!

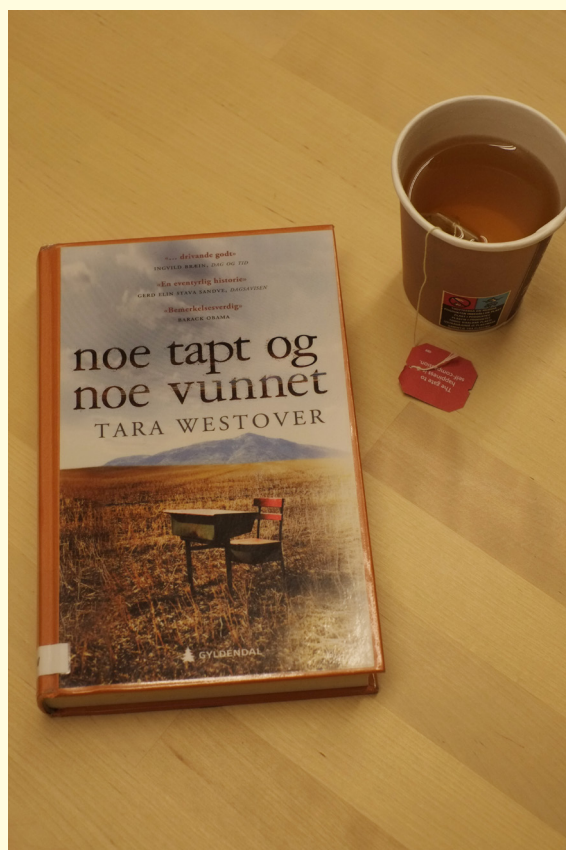
- Og så er det artig å høyre andre sitt syn på boka, fortsett Lisbeth, - om ein til dømes ikkje likte den i det heile tatt kan andre vere heilt begeistra, og då kan ein få lyst til å lese den igjen med nye auge.

Kari Birgit Lien har nettopp blitt med i gjengen. Kjente ho på eit prestasjonspress då ho var med

første gongen?

- Tja, alt er litt skummelt første gong, men dette her er berre hyggeleg, smiler ho. - Ein treng ikkje delta aktivt, men om ein vil så kan ein ta det som trening i å fortelje eller beskrive kva ein har opplevd.

Marianne Isachsen leiar lesesirkelen. Dei





diskuterer i fellesskap kva dei vil lese framover, og biblioteket bestiller inn fleire eksemplar slik at alle som vil kan låne boka.

- Eg synest det er utruleg interessant kor forskjellig inntrykk me kan ha av ei og same bok. Me legg merke til ulike ting, me «ser» boka frå vår eigen ståstad. Det er spanande å få innblikk i korleis ei bok blir oppfatta, og dette opnar opp for mange interessante samtalar, seier Marianne.

Velkomen til både nye og gamle lesarar!



MARTE TANGEN / FEB. 23



MARTE TANGEN



MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



RUNDT OMKRING

Ute fell vinterens første snøfugg, men i stua «i Haga» er det varmt og triveleg. Seks karar sit i ring, medan det fløymer livlege tonar frå hardingfeler, trekkspel, kontrabass og gitar. I Valdreskvelven deler dei både musikk, tradisjonar og gode historier.

Dei trør takten i sokkelesten, nokon let att auga, medan andre følgjer intenst med på den som kan låtten best. Her er spelemenn frå både Vang, Nord-Aurdal og «Røns beste vestkant», og enno er det fleire aktive i laget som ikkje er tilstades denne novemberkvelden.

«Litt av utfordringa er at alle stiller så store krav til seg sjølv, dei tør ikkje syne seg fram på dansegolvet med mindre dei føler at dei kan det perfekt.

- Både Jørgen Kvam, Jan Sparstad, Nils Leine, Kjell Martin Ola Bakken, Randi Før, Knut Oppheimsbakken og Kristian Finsveen er aktive i laget. Så har vi Terje Støve som har vore innom, og hevdar at det skal bli meir. Det må du nevne, formanar karane.

Det er godt driv i spelet. Dei øver saman annankvar veke, litt her og der, men mest heime hos

Ola Norvald Hagen. Det prøver seg på «Hjellesviks reinlender», og er samd etterpå - det byna lete no. Det er ikkje så ofte dei har opptrednar, men dei stiller opp om nokon spør.

- Om dei har råd! fleiper Knut Olav Biribakken bak kontrabassen.

Gamaldans og folkemusikk

- Då eg var ung på 80-talet var det oppsving i





Valdreskvelven. Eg starta på kurs, og så vart eg med i hovudlaget. Det var gamaldans-stafett både på Åsvang, Thorpe, Vennis, Thorsheim og i Øye. Det var alltid tjåka fullt, i alle fall slik eg hugsar det som 12-13-åring, smiler Ola Norvald.

- Gamaldans-stafetten var nok ei vidareføring av gamaldanskveidar i kjellaren på Åsvang. Thorbjørn Wangensteen var formann i Fjellblom ungdomslag på starten av 70-talet og fekk i gang dans ei fredagskveld i månaden. Valdreskvelven var sjølvsgde som spelemenn, men det var også andre, eg hugsar særleg Helge Heen med toraderen sin. Desse kveldane vart så populære at ein del av hyttefolka i området kom langvegsfrå. Dette var min start med trekkspel saman med felene, fortel Ivar Hemsing.

- Gamaldansmusikk har komen i bakleksa, seier Geir Harald Fodnes.

- Før var det mange som kunne danse og som var glad i det, men no har det vorte ein annenrangs greie. Kor mange av dei som er unge i dag kan danse reinlender, undrar han.

Kulturskulen gjer ein flott innsats med ulike formar for tradisjonsmusikk, og har litt rekruttering på hardingfele. På trekkspel er det mindre. På Åsvang pågår det for tida eit hallingkurs, det

synest karane er flott. Men her er det viktig å ha tunga rett i munnen;

- Masurka, galopp, reinlender og vals er grunnstamma i gamaldansen, smiler Ola Norvald.

- Vi ønskjer oss fleire dansarar, seier Ivar, og understreker at Valdreskvelven også er eit dansarlag. Sist vår arrangerte han minikurs i gamaldans i Høre, då deltok 14 stk frå 12 til 70 år. Han vil prøve å starte opp igjen med dansekveidar over nyttår.

- Litt av utfordringa er at alle stiller så store krav til seg sjølv, dei tør ikkje syne seg fram på dansegolvet med mindre dei føler at dei kan det perfekt, legg han til.

Trivsel, tradisjon og tullprat

Det er ikkje berre musikken og dansen som er viktig for gjengen i Valdreskvelven. Det er også å møte dei andre, skravle saman, og å ha noko å sjå fram til.

- Vi har det veldig triveleg saman, seier Ole Jørgen Fauske, og Tomas Hillestad stemmer i:

- Og det er det viktigaste.

- Vi pratar mykje tull, men vi formidlar også mykje tradisjon her i huset, fortel Knut. Og så er dei



einige om at det er mykje artigare å spele saman enn åleine.

- Eg har vakse opp med gamaldans, og det som gir meg aller mest her er å høyre på dei andre, suge til meg dei vanvittig flotte melodiane, servert ein etter ein, fortel Ole Jørgen.

Dei er samd om at det er viktig med nytt stoff, nye låtar, og det er mange som sit inne med mykje. Om ein er god til å kome på kva ein vil lære så kan ein få det.

- Det er moro å spele det ein kan frå før også, men ikkje kvar gong, seier Ola Norvald.

- Nei då går'n lei! smiler Tomas.

Bevisst på inkludering

Å kome inn som ny i eit veletablerte lag kan vere vanskeleg, men gjengen i Valdreskvelven er veldig positive til å ta imot nye spelemenn og -kvinner.

- Det har nok tradisjonelt vore ein mannskultur, men i dag er det mange flinke jenter på hardingfele, fleir enn gitar, seier Geir Harald. Ivar fortel om nokre av kvinnene som har vore aktive i laget før; Laura Ellestad var eit viktig tilskot i nokre år, og Bente Hemsing har hatt sanggruppe.

- Inkludering av nye i etablerte grupper er eit viktig tema, og eg trur vi tek oss av dei som kjem på ein

god måte, seier Geir Harald.

- Her er det ingen avgrensning på kor mange det skal vere i besetninga, så vi har plass til mange fleir, smiler Ola Norvald.

- Men det er harde opptakskrav, spøkar Knut Olav, og karane flirer.

Julekake og eksklusive feleboger

Det er tid for kaffipause, og då er det standard traktering: julekake heile året.

- Sist skar det seg, då vart det smultingar, seier Ola Norvald. Før dei bryt opp må han fortelje om siste auksjon han var på, karane er nysgjerrige på det nyaste kjøpet. Han følgjer nemleg med på diverse auksjonssider, og handlar litt i samarbeid med lokale felemakarar.

- Det er nesten så eg ikkje tør seie det, men la gå; eg kjøpte ei flatfele for 1.600 kroner. Så kom det ein kar bort til meg etterpå, han syntest synd på meg fordi det var så dårleg klang i denna fela. Eg hadde ikkje hjarte til å fortelje han at eg ikkje kjøpte den på grunn av fela, men fordi det fulgte med ein William Ernst-boge. Den åleine var sikkert verdt 15.000, humrar Ola Norvald.



MARTE TANGEN / NOV 23



MARTE TANGEN

FJELLBLOM MUSIKKLAG

MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ

ÅSVANG SAMFUNNSHUS

Mjuke tonar og presise taktslag fyller gymsalen på Åsvang samfunnshus. Dette er lyden av 17. mai, lyden av Noreg, lyden av at øving gjer meister. Bli med på korpsøving i Fjellblom musikklag!

Viktig for lokalsamfunnet

Jon Eggen har vore leiar i korpset i 5 år, og legg ned eit ukjent antal timar for laget.

- Mitt frivillige arbeid er i stor grad knytt til Fjellblom. Eg er interessert i musikk og har spelt lenge i korpset, og så er det veldig fint å kjenne at det er noko ein kan bidra med i lokalsamfunnet, fortel Jon engasjert. Han får skryt frå med-musikantane for arbeidet han legg ned.

- Spesielt i koronatida har han jobba mykje for å halde aktiviteten ved like, fortel Tone Lajord. Det fikk dei til, korpset arrangerte mellom anna ein storstilt oktoberfest midt under pandemien, med kohortinndelingar og bordservering etter alle kunstens og pandemiens reglar. Det er tydeleg at heile kommunen set pris på korpset.

- Det var veldig god stemning i publikum på den første konserten etter korona. Alle var klare for at det skulle skje noko igjen. Folk sat tett og pengane sat laust, me fekk inn 15.000,- på utlodning, smiler Ingrid Thorpe.

Fjellblom musikklag gjer det gjerne slik: Har gratis inngang og så ei runde med utlodning. Folk bidreg ikkje berre med pengar, også når det gjeld å hjelpe til, opplever dei at mange stiller opp.

- Det er aldri noko problem å få hjelp, folk står ute i minus 15 og serverer gløgg, eller stiller som fane-

bærarar i toget, det er aldri nei å få, kan fleire ivrig fortelje.

Mange bryr seg om korpset, og musikantane sjølv stiller opp og gjer ein innsats for å få til gode arrangement og møteplassar. Kaffipausa på øvingane er viktig og stemninga i korpset er god. Det betyr mykje for dei som er med. Og så er det fint å ha planane klare for 17. mai! Då har dei ein viktig tradisjon med speling på Pissberg om morgonen, og ein like viktig tradisjon med kaffi hos Ingrid og Nils Arne Thorpe etterpå.

- Det er ikkje berre kaffi akkurat, vi blir skikkelig bortskjemt, flirer Jon.

– Det er aldri noko problem å få hjelp, folk står ute i minus 15 og serverer gløgg, eller stiller som fanebærarar i toget, det er aldri nei å få.

Meistringskjensle og lagarbeid

Anne Guri Walquist Søndrol flytta heim til Vang i 2019. Ho vart invitert på ein konsert og fikk med seg eit instrument same kvelden.

- Eg spelte i korps då eg var yngre, og så synest eg det er fint å gjere noko utanfor familielivet. Det er veldig kjekt å vere med og kjenne på meistringsfølelse, og drive med samspel, fortel Anne Guri.

Fleire hengjer seg på, dei er einige i at det er flott



at alle er avhengige av kvarandre. Å spele i korps er eit stort lagarbeid, om du er 1. eller 3. stemme betyr ikkje noko, alle er like viktige.

For å halde styr på samspelet trengst ein stødig dirigent. Jostein er nokså fersk i jobben, men synest det er veldig interessant å tre inn i ny rolle. – Eg har spelt i korps i 40 år, så det er artig å prøve noko nytt! Eg vil at folk skal synast det er interessant å kome på øving og at det skjer noko. For meg er det som å sitte bak ein mixepult, prøve å dra spakane opp og ned for å få fram detaljane, få musikken slik eg vil. Eg terpar ein del, det kan bli frustrasjonar når ein blir pirka på, men det går over, smiler han.

Nina Havro stadfester at terpinga nyttar.

– Det fungerer godt når ein får gode føringar på korleis få det til. Det er fint å bli pirka på slik at ein blir betre, og slepp å sitte og spele feil og feil og feil, fortel ho. Fleire rosar Jostein og seier han har fått til mykje på kort tid.

Plass til nye musikantar

Kva skal ein så gjere om ein er nysgjerrig på Fjellblom og kunne tenkje seg å bli korpsmusikant?

Korpset vil veldig gjerne ha nye medlemar, men det er ein stor fordel å ha erfaring om ein skal klare å henge med. Ein bør kunne notar, og å trene



seg opp til å traktere eit instrument tar tid. Før hadde Fjellblom eigen aspirantgruppe, no er det Vang skule- og ungdomskorps som fyller denne rolla, så det er gjerne plassen å starte for den som ikkje har spelt før.

– Men det ville vore ei sabla morosam utfordring



for oss om det er ein dedikert person som gjerne vil lære seg eit instrument, så skal vi ta dei imot og gi dei opplæring, fortel Jon ivrig.

Når korpset er så viktig for bygda, er det bra at ungane har klassekorps i 3. klasse og kan gå vidare som aspirantar i skule- og ungdomskorpset. Dette kan også føre til framtidig rekruttering i Fjellblom. Dei med korpserfaring som vil friske opp og utvikle gamle ferdigheiter, er korpset klare for å ta imot når som helst.

Å spele i korps er eit langtidsprosjekt. Det kan vere utfordrande å rekruttere nye, men mange av dei som blir bitt av basillen, forblir gjerne i korpset heile livet. Samspel, meistringskjensle og den sosiale fellesskapen på tvers av generasjonar blir ein viktig del av både kvardag og høgtid for musikantane - og for bygda.



MARTE TANGEN / MARS 22



MARTE TANGEN

HØRE MANNSKOR

MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



HØRE SAMFUNNSHUS

Stødige veteranar. Eit par unge stemmer. Ei god dose nasjonalromantikk, samhald, avkopling, kameratskap. Finstemt og medrivande. Det er Høre mannskor!

15 karar står i ein halvsirkel på Høre samfunnshus og syng av fulle lungers kraft. Dei syng folketonar, filmmusikk og ymse anna, men dei er nok mest kjent for sine nasjonalromantiske konsertar.

- Ein må nok ha ei litt nasjonalromantisk legning for å trivast her, skjemtar Jon Eggen.

Med nokre få unntak er dei fleste grå i håret. Tormod Kongslie har vore med lengst - og han er like gamal som koret sjølv - 80 år. Då han nyleg hadde bursdag, kom heile koret på døra. - Eg visste ingen ting, det var grepa moro, smiler Tormod.

- Ja me høyrde nyss om at det var konjakk å få, flirer barnebarnet Håvard Kongslie Tveit. Han er yngstemann i koret og seier han vart «lurt med» på ei øving for 7 år sidan, og sidan har han blitt.

Kaker og politikk

Det er for tida 20 aktive songarar i koret. Det er eigentleg Silje Helland som dirigerer, men i dag vikarierer nyslått leiar i koret, Oddbjørn Skeie, som dirigent. Med stort engasjement losar han koret gjennom songane dei skal øve på. Kvifor han engasjerer seg i koret, er ikkje så lett å sette ord på.

- Ein må ha stått og sunge i eit mannskor for å forstå kvifor det er så kjekt, smiler Oddbjørn.



Når pausa kjem, er det fram med kakeboksen. I dag er det Ola Bøland som har ansvar for bevertninga.

- Det blir litt baking på kjerringane våre, flirer karane. Knut Hålien fortel at det sosiale er viktig, og viktigare jo eldre ein blir. Dei dreg på turar saman, har vore i Budapest og hatt eit samarbeid med Nidaros guttekor. Kan hende går neste tur til Island? På turane får konene også vere med.

- Me må ha med support! seier karane.

Knut har vore ordførar, og han er ikkje den einaste av dei tidlegare ordførarane i Vang som har sunge i mannskoret. Her er det også fleire



kommunestyremedlemar og andre med eit tydeleg samfunnsengasjement. Kanskje det er her dei eigentlege diskusjonane foregår?

- Nei, me pratar ikkje politikk på øving, det blir berre tull, bles Knut.

Støtt mellom veteranar

Mannskoret ynskjer seg nye medlemar, dei diskuterer om dei kjenner til nokon nye potensielle kandidatar. Nokon gonger har dei troppa opp på døra hjå tilflyttarar for å rekruttere.

- Geir Kongslie har vore flink med oppsøkande verksemd, flirer dei.

Kva trengst så for å bli med? Eit ynskje om å synge og evna til å lytte.

- Nye medlemar blir plassert mellom veteranane, då lærer dei fort, fortel ein av karane.

Å synge saman gjer godt for helsa, det er dei einige om. Dei byter repertoar ofte og alle kan kome med forslag. Carl Philip Weisser trekkjer fram at songane frå nasjonalromantikken ofte har veldig fine tekstar.

- Me gjer ein innsats for å halde tradisjonen ved like, fortel han.

Hausten 2023 fylde koret 80 år. Og 80-åringen Tormod har ikkje tenkt å gi seg med det første. - Sjølv om stemma er litt rusten, så er det ingen problem å fortsette. Det er så kjekke folk å vere saman med, så eg blir så lenge eg klarar!

«- Eg vart «lurt med» på ei øving for 7 år sidan, og sidan har eg blitt.



MARTE TANGEN / MARS 23



MARTE TANGEN

ONSDAGS- KAFEEN



MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



DRENGESTØGA

Den gode praten står i fokus når eit knippe trufaste medlemar møtest til Onsdagskafé kvar einaste veke.

- Det er ein utruleg flott møteplass og veldig sosialt. Her kjem me for å prate og vere sosiale i godt lag, seier Inger Solveig Bøe, leiar i Onsdagskafeen

Kvar onsdag gjennom nesten heile året møtes nemleg ein meir eller mindre fast gjeng på Onsdagskafeen. Fyrst er det, for den som vil, ein gåtur i eige tempo i ein times tid, før alle samlar seg til kaffi, vaflar og pratefest i Drengestøga. - Ein lyt sjølvstekt ikkje gå tur for å komme innom her, det aller viktigaste er jo at me møtest for å prate og ha det triveleg saman, understrekar Bøe.

Positivt tilbod for alle

Inger Solveig fortel at det alltid er god stemning rundt bordet når folket samlast og kaffien er nytrakta. Ho har vore leiar for Onsdagskafeen i fleire år no og synes det er svært givande å få vere med å skape denne faste møteplassen.

- Det er jo eit positivt tilbod for heile bygda, og kanskje spesielt for den eldre garde. At me har ein plass å koma for både å gå tur, prate og vere sosiale, trur eg er kjempeviktig. Så er det koseleg at folk set pris på Onsdagskafeen og synest det er triveleg å kome hit, seier Bøe.

- Det hender seg jo at det kjem nokre barnebarn på besøk, og det er veldig hyggeleg, men me har og plass til endå fleire i alle aldrar, smiler ho.

Kvar veke er det to vaffelansvarlege som får i

oppgåve å både lage røre og steike opp vaflar til turgåarane kjem attende i 12-tida.

- Me er om lag 20 damer som rullerer på å steike vaflar gjennom året, så det er lite heft og mest triveleg. Me får 100 kroner for vaffelrøra vår, og alle vaffelsteikarane får ei påskjøning til jul for den gode jobben, seier Bøe.

- Det er heller ingen store utgifter, det er kun 40 kr for kaffe og vaffel, så me får det akkurat til å gå rundt, og det er jo det som er meininga, smiler ho.

« - Det er ingen tvang her, me er heilt frittgåande. »

Går tur i all slags ver

Og for den som vil er det alltid mogleg å gå seg ein rundtur i sentrum før gjestebøet byrjar. Alle understreka at ein går i det tempoet ein vil, og kor langt ein vil. Og vil du ikkje gå? Det er også heilt greitt!

- Det er ingen tvang her, me er heilt frittgåande, ler Oddny Neshagen.

- Men me går i all slags ver. Vind, regn, snø, storm, alt mogleg. Me har heldigvis ikkje blese bort enno, legg ho til.

Dette er nemleg ein gjeng som er trufast mot sine tradisjonar. Ja, til og med gjennom koronapandemien heldt dei på med både turgåing og Onsdagskafé. På nesten vanleg vis.

- Me gjekk samme runde som før, også kørde me bort til Mjøsveg kafé. Der fekk me dei tilsette til å



steike vaflar for oss. Der kunne me sitte med stor nok avstand, det var heilt supert, smiler Bøe.

Et høgdepunkt kvar veke

For nokre har Onsdagskafeen vorte eit særskilt viktig treffpunkt i bygda, der ein møter folk frå heile Vang og kan snakke om både stort og smått.

- Det er eit høgdepunkt kvar veke å dra på Onsdagskafeen. Det er både triveleg og sosialt, samstundes som me får gått ein tur. Det er ein viktig møteplass for veldig mange, seier Greta Berge.

Både Greta og Oddny Neshagen har vore med heilt frå Onsdagskafeen vart etablert for mange år sidan. Trufast har dei kvar veke møtt opp på Drengestøga.

- Eg trur noko av grunnen til at det har fungert i så mange år, er at det er forutsigbart. Det er same klokkeslett og same dag kvar einaste veke. Samstundes er det verken påmelding eller møteplikt, så du har moglegheiten til å bestemme heilt sjølv, og det er veldig godt, seier Neshagen.

- Me har alltid plass til fleire blide fjes her i Drengestøga. Om du vil vere med, er det berre å møte opp, smiler leiar Bøe.



THORPE AKTIVITET

MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



THORPE GRENDEHUS

I Thorpe grendehus møtest eit knippe trufaste og kreative sjeler kvar torsdag.

Ned ei tropp og gjennom ein mørklagt gang. Nedst, bortast og inst i kjellaren. Mellom sagflis, verktøy og høvelbenkar, lattermilde fjes og eim av kaffi. Her inne lever gamle snikkarkunster i beste velgåande. Tida står stille her inne.

Her er ingen sveip til høgre eller venstre, berre gamal, god sort - handlaga. Her er ingen 3D printer, men berre fingernevene. Her er ingen datamaskin for symmetri, berre det blotte auga.

Her inne blir gamle handverkstadisjonar tekne vare på.



Den gode møteplassen

Torsdagar er nesten heilage for denne gjengen. Her møtest dei for å arbeide på eigne prosjekt, utveksle erfaringar og lære av kvarandre.

Og kanskje aller viktigast; den gode praten og den gode kaffikoppen.

- Me har korkje melde- eller møteplikt, ei heller fråvêrsgrense. Dette er berre lystig lag, smiler Boye Thorpe.

- Det er jo mest for det sosiale, me pratar nok meir enn me arbeider på desse prosjekta våre, ler Harald Olav Jevne.

Ingen av karane stiller ut eller sel noko av det dei lagar på verkstaden, men er ikkje framande for å ta på seg eit oppdrag i ny og ne.

- Det er jo ikkje sikkert du får nei, smiler Thorpe.

- Me har korkje melde- eller møteplikt, ei heller fråvêrsgrense. Dette er berre lystig lag.

Karane i snikkarverkstaden sit på erfaring og kunster frå mange år tilbake. Stort sett går det etter planen, men om det verkeleg skulle gå skeis, ja då har dei løysingar på det også;

- Det er alltid god plass i vedovnen til skrot og uferdige stubbar. Fleire prosjekt har eigna seg godt til vedfyring, ler Jørgen Kvam.



Lange tradisjonar i grendehuset

I mange år har desse karane halde fram med aktivitet i grendehuset. Faktisk er dei tilbake der det heile starta - framhaldsskulen.

Då som no var det snikkarverkstad i kjellaren, og mang ein gutunge lærte seg å treffe spikaren på hovudet her.

- Det har vore stor aktivitet her i mange år. For 20-30 år sidan var det fullt av folk her kvar

torsdag, både damer og herrar. Då var det aktivitet her i snikkarkjellaren og i andre etasjen var både broderi, veving og syng, seier Helge Søndrol.

- Den tid er dessverre forbi. No er det nok mest me som held fortet, men me skulle gjerne hatt med fleire. Her er nógde plass til alle som ynskjer. Ung som gamal, smiler Håkon Einar Berge.



IDA NORDLAND HILLESTAD / JAN 22



IDA NORDLAND HILLESTAD

VANG BRIDGELAG



MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



LUND

Litt taktikk, litt teknikk. Meldesystem, blindemann og gode kontraktar. Med bridge får du spenning i kvardagen!

- Ser det vanskeleg ut? Det er eigentleg ikkje det. Når ein lærer seg systemet, så er det ganske lett og veldig morosamt, smiler Ottar Jægersborg, kontaktperson i Vang Bridgelag.

Kvar veke møtest ein fast gjeng for spelekveld på Lund. For uinnvigde kan det kanskje sjå noko uforståeleg ut, men når ein har knekt koden, kan ein verkeleg ha det artig saman med dei andre.

- Det er veldig sosialt å møtast på denne måten. Det som er fint når ein kjem hit for å spele, er at alt anna blir att utanfor. Ein går inn i si eiga boble og tenkjer ikkje på noko anna, fordi ein blir så fokusert, seier Jægersborg.

Bridge er for alle som likar kortspel

Ikkje berre er bridge sosialt og artig, men det er også god trim for hovudet. Du må vera fokusert og halde tunga rett i munnen for å både lese kort og spele godt med partnaren din.

Bridge er eit kortspel for fire spelarar, der to og to spelar som par. Bridge består av to fasar; ein meldesekvens og sjølve spelet.

- Det krev ikkje noko forkunnskap for å bli med å spele bridge, anna enn at du er glad i kortspel. Mange kan whist eller amerikanar, då er neste steget bridge, seier Jægersborg.

- Bridge passar for alle, uansett alder. Det er jo det som gjer det litt artig og, at ein på tvers av alder og generasjon kan møtast i same spel og ha det skikkeleg artig i lag. I bridge spelar ein saman i faste par. Nokon har eit enkelt meldesystem, andre eit meir avansert meldesystem, men ei sams forståing gjer at ein spelar betre saman! Det har ofte noko med erfaring å gjere kor avansert du og makkeren melder, fortel han.

- Nokre gongar spelar eg og medspelaren min som gudar, andre gonger har me mest lyst til å kaste korta på kvarandre.

Spenning i spelet

Vanlegvis er det 12-16 medlemmar som møtest for å spele saman på Lund. Felles for dei alle er at dei søker spenning i kvardagen, gjennom godt og taktisk kortspel.

- Det som gjer bridge litt ekstra artig, er at du aldri veit korleis kvelden blir resultatmessig. Ein kveld vinn du, og den andre taper du. Ein har aldri nokon garanti, og det gjer jo spelet litt meir spennande, seier Jægersborg.

- Nokre gongar spelar eg og medspelaren min som gudar, andre gonger har me mest lyst til å kaste korta på kvarandre. Det er jo sjarmen i det, ler han.



Jægersborg fortel at dei i tillegg til kortspel har mykje fokus på det sosiale og at det skal vera ein god møteplass for folk i bygda.

- Me spelar totalt i fire timar, men me har og ei god kaffipause, med litt å bite i. Det er ein viktig del av det sosiale å ha denne pausa og få prate saman, legg han til.

Ynskjer fleire spelarar

Sjølv om bridge allereie engasjerer mange, er alle likevel samde om at det er plass til fleire ivrige kortspelarar rundt borda på Lund, også litt yngre spelarar!

- Me har alltid plass til fleire i Vang Bridgelag, jo fleire me er - jo artigare er det! Så hadde det jo vore knall om fleire yngre kasta seg med for å spele, seier Jægersborg.

- Så har me moglegheit til å arrangere kurs for dei som er nye, om det er eit ynskje. Det skal ikkje mange nye til før vi kan arrangere kurs, seier han.

Han fortel at Vang Bridgelag ikkje har medlemskontingent, dessutan sponsar klubben noko til julebord og sesongavslutninga. Med andre ord, bridge er ingen dyr hobby.

- Det er ein triveleg gjeng i Vang Bridgelag. Er du nysgjerrig på bridge, eller har lyst til å teste ut spelet? Kom og bli med oss ein kveld, seier Jægersborg.



IDA NORDLAND HILLESTAD / OKT 22



IDA NORDLAND HILLESTAD



MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



JOKER RYFOSS

I eit stort lokale i Jokerbygninga i Ryfoss står avanserte maskinar og utstyr på rekke og rad. Kva er eigentleg Jokerspace, og kan du ha nytte av dette tilbodet?

3D-printer, CNC-maskin, laserkuttar og avanserte symaskinar. Ein skal vite kva ein driv med før ein set seg bak spakane på dette utstyret, men alt kan lærast. Og på Jokerspace er det plass for både små og store lærevillige sjeler.

- Jokerspace er ein møteplass for folk som vil utforske idear gjennom moderne hjelpemiddel,

fortel Gudbrand Heiene. Han er rektor i kulturskulen i Vestre Slidre og dagleg leiar i Skaperkraft Valdres som driftar Jokerspace.

Skaperkraft Valdres har som mål å spreie kunnskap om teknologi. Det er eit SA med 12 medlemar, både privatpersonar og firma. Samvirkeføretaket er finansiert av både offentlig og privat støtte, men det har vore krevjande å utløyse dei store summene. Dei tener litt på sal av ting dei produserer, og Gudbrand jobbar med fleire planar for innteninga.

- Det kan hende me må ta litt betalt for aktivitetane våre, men idealet er at det skal vere låg terskel, seier han.





Leik og utforsking

Dei arrangerer ulike kurs med ulik vanskegrad, det handlar om å få folk til å forstå at dei kan lære å lage det dei sjølv har lyst til.

- Det beste med Jokerspace er at du kan gjere kva du vil, det er ingen andre som bestemmer.

- Gjennom leik og utforsking kan folk bli kjent med verktøy som på lang sikt kan vere med å skape arbeidsplassar. Me har hovudfokus på barn og unge, men tilbodet er også for vaksne som vil teste og bruke verktøya, fortel Gudbrand.

Kva ein kan bruke slike program til forstår ein ikkje alltid før ein har lært det. Til dømes teikneprogramma, når ein lærer verktøyet dukkar gjerne idéane opp. Du kan designe t-skjorter til familien, teikne opp delar av huset til planlegging av renovasjon og ommøblering, eller lage ein reservedel til kjøleskåpet.

Oppfinnerklubben

Måndagar er det liv å røre på Jokerspace etter skuletid. Ein gjeng frå 5. klasse og oppover deltek

på oppfinnarklubben, som er eit samarbeid mellom Skaperkraft Valdres og kulturskulane i Vang og Vestre Slidre. Ungane starta med å lage kvar sin powerbank, nokon har laga klokker, etter kvart jobbar dei med sjølvstendige prosjekt.

Hausten 2023 har dei laga såpeboblerobot, lært 3D-tegning og 3D-printing, og laga vinyldesign til t-skjorter. Dei har også laga instruksjonsvideo til nokon av maskinane. Framover er også Kine Ramsland, lærar og teknologientusiast, med på laget. Då vi besøkte oppfinnarklubben i februar, jobba Alve Lysted (11) med ein mobilhaldar til far sin.

- Pappa mistar telefonen i hovudet fordi han sovnar når han ligg og ser på film, forklarar Alve. Han brukar eit digitalt teikneprogram til å designe



haldaren, som skal ha ein boge med eit hakk som telefonen får plass i, og så skal den skjærast ut med laserkuttaren.

- Det beste med Jokerspace er at du kan gjere kva du vil, det er ingen andre som bestemmer. Og så er det veldig mange mogelegheiter, så du kan vere veldig kreativ, smiler han.

Erle Kvien (12) og Halvor Heensåsen Søndrol (12) sitt prosjekt er å lage videoar til sin youtubekanal «Abosa gaming», ved bruk av spelprogramma Overwash og Roblox. Erle fortel at ho har vore med på Jokerspace i 2 år, fordi ho likar å kode.

Torgeir Thiger Kvale (10) lagar legoboks med laserkuttaren. Han har vore med i 1 ½ år, og synest det er artig å kunne bestemme sjølv kva han skal lage.

- Eg lærer mykje her, seier han, og fortel om at han har alt for mykje lego, så då treng han eit system. Det blir til ein boks med fire hyller; ein for viktige ting, ein for menneskedelar, ein for teknisk lego og ein for ekstradelar.

Dominik Schmidt-Philipp er spesialist på musikkteknologi, og lærar i Vang kulturskule. Han er til stades for å hjelpe til, og kartlegg problemstillingane saman med ungane for å kunne rettleie dei vidare.

- Det er mykje ein kan gjere på vanleg tresløyd, men for nokon er det både artigare og meir effektivt å lage ting med moderne hjelpemiddel, smiler Dominik.

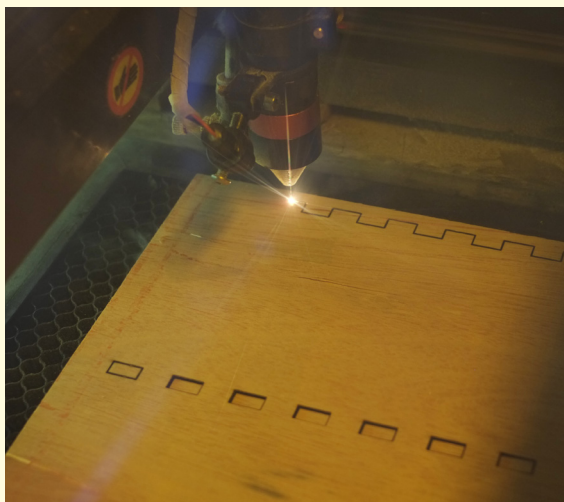
Gudbrand går rundt og fangar opp dei som går seg vill i andre freistingar.

- Driv de berre og spelar no? De må kople opp slik at de kjem vidare med det tekniske prosjektet, formanar han. Han utfordrar dei til å tenke logisk, kvar må denne kabelen inn for å fange opp signala derifrå? Saman får dei det til.

Døgnåpen tilgang

CNC-fresen er blant dei mest avanserte. For å lære å bruke denne krevst det at ein engasjerer seg over fleire kveldar og får rettleiing vidare. Laserkuttaren og vinylkuttaren er enklare, då treng ein å kunne teikne i 2D. Det finst også loddeutstyr, og symaskinar; både vanlige, overlock og programmerbar brodermaskin.

Til oppfinnarklubben kan ein melde seg på undervegs, og tidspunktet passar med skulebuss frå både Vang og Vestre Slidre. Og om du som



vaksen tenkjer at her vil du også vere med og lære, lage ting eller hjelpe til, så kan du ta kontakt med Skaperkraft Valdres på facebook eller direkte med Gudbrand.

Når ein har hatt kurs eller opplæring og er kjent med utstyret, kan ein få døgnåpen tilgang med mobilen. På Jokerspace er det mange mogelegheiter for den som vil vere kreativ på nye måtar!



MARTE TANGEN / FEB 23



MARTE TANGEN



MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



ÅSVANG SAMFUNNSHUS / HAUKÅSEN

Åsvang samfunnshus er fylt med strikka-plagg, gjenbruk, trearbeid, stein-arbeid, lokalmat og gamle, mystiske gjenstandar. Når Vang husflidslag inviterer til husflidsdag, er det eit mangfald av ting å få kjøpt – og teknikkar å la seg inspirere av.

Gjenbruk

Husflidsdagen, som tidlegare vart arrangert i Gamle Kvam, har dei siste åra hatt plass på Åsvang. Det er ein kombinasjon av salsbodar og inspirasjon, det blir utveksla kunnskap om gamle handverkstradisjonar, -teknikkar – og verdier.

– Det er så bra at det er meir fokus på gjenbruk, seier Iren Remmen, som stiller med ting til sals frå sin bruktbbutikk «Mormors skatter». Sigrid Eggen har også ein eigen gjenbruksstand.

– Fleire og fleire får augene opp for at gamle ting kan bli til noko nytt, det er veldig moro, fortel Sigrid.

Strikkegalskap

Ingrid Thorpe sit i styret, og stiller med strikkaplagg til sals på husflidsdagen.

– Eg har ein sjukdom som heiter strikkegal, ler ho. Ho er glad i handarbeid, men synes også det er viktig at det skjer noko, og då må ein bidra.

– Om vi får selt noko, betyr ikkje så mykje, det viktigaste er at folk kjem og pratar saman! Om det ikkje skjer noko i bygd'n vår så blir det kjedelig, smiler Ingrid.

Dottera Merete Thorpe sit ved sidan av, ho driv

både med tradisjonsrike teknikkar og meir moderne artiklar som hekla dyr og hårpynt.

– Når ein først har byrja, så kan ein jo ikkje sitje utan noko i hendene, smiler ho, medan eit fargerikt fingra sokkeband til bunadsstrømpene veks fram mellom hendene.

– Dette lærte eg av mor mi. Det er jo litt artig å kunne noko som ikkje alle andre kan! Og så likar eg å hekle, for då kan eg forme ting som eg vil, og fordi det er kjekt å gjere litt andre ting enn mamma. Eg synes det er bra når det blir variasjon – og så går me ikkje kvarandre i næringa, fortel Merete.





Utstilling

På eit bord ligg ei rekke gamle tre-reiskap, og bak sit Aud Kvale og testar folk sine kunnskapar.

- Dette er ein kjerringkjeft eller skinnklype, her er ei gamal hovskrape, ei silkløft til å halde silen med, og denne vart brukt som fløytekniv når ein skulle skilje skummet frå fløyta. Husflid er så mangt, og eg synes det er fint at dei inviterer inn ulike aktørar slik at me kan vise fram mangfaldet.

«- Fleire og fleire får augene opp for at gamle ting kan bli til noko nytt.

Også i utstilling i år på husflidsdagen er det gamle gjenstandar som utgjør «stativet» som utstillinga heng på.

- Desse skia er frå OL i 52! Og desse er nok enno eldre. I botn ligg ei gamal kløvflaske, som vart brukt til å frakte mjølk på hesteryggen, forklarar Iren.

Utstillinga er ein viktig del av husflidsdagen, fortel leiar i husflidslaget, Kari Hagaseth.

- I fjor hadde me ei kjempestor utstilling av dåpskjolar, då var det mange som var veldig ivrige til å bidra med sine skattar. Folk kom med dåpskjolar som var over 100 år gamle, og det

var veldig moro å sjå kor mange ulike teknikkar som har blitt brukt på eit slikt plagg som jo har ei ganske bestemt form.

Strikkekafe på Haukåsen

Strikkekafeen er eit viktig samlingspunkt for mange. Sølvi Havro er primus motor, og starta opp tilbodet på Haukåsen i 2011. Sidan vart husflidslaget kobla på slik at dei no samarbeider om utstyr, økonomi og formidling.

- Eg måtte ha noko å drive med, for å møte folk, og så hadde eg eit eigna hus. Til å byrje med skulle det vere kvar 14. dag, men folk var så ivrige at det vart fort kvar veke, fortel Sølvi.

Ingegjerd Havro er ein av dei faste deltakarane, og skryter av stemninga.

- Det er mykje trivelege folk, og det kjem stadig nye innom. Det er så viktig å møtast å ha noko å gå til! Og så er det uforpliktande, ein treng ikkje ha med strikkeset eller, ein kan berre kome for å sitje og prate, seier Ingegjerd.

Strikkekafeen har ein fast tradisjon med å strikke babyteppe til alle nyfødde i kommunen. To gonger i årets samlast dei nybakte foreldra og babyane på Haukåsen og får overrekkert kvart sitt teppe. Strikkekafeen har også hatt samarbeid med mottaket, og henta bebuarar som ynskte å delta.

- I ein periode køyrde me 2-3 bilar kvar veke, og



det var stor stas for både oss og dei. Dei kunne mange interessante teknikkar som ikkje me kunne. Til dømes var det fleire av dei som surra tråden mange gonger rundt fingeren, me hadde veldig moro av å lære av kvarandre. Eit par gonger hadde me bingo også. Dei var veldig lystne på å lære språk og prate med oss, seier Sølvi.

Berit Oldre set også pris på samarbeidet dei har hatt med mottaket.

– Det er så fint å møtast gjennom ein aktivitet, og at me som bur i bygd'n kan vere med å bidra til at dei lærer norsk og blir kjent med folk her, fortel ho.

Raudlista

Kari Hagaseth er leiar i husflidslaget, og fortel at laget tar del i Norges husflidslag sin dugnad for å samle inn, dokumentere og ha opplæring i handverk som står i fare for å bli gløymt. Prosjektet blir kalla Raudlista, og kvart enkelt lokallag kan melde inn kva slags teknikkar dei ønskjer å prioritere. I Vang har dei meldt inn filering som eit av sine satsingsområde.

– Me har dokumentert teknikken gjennom å lage ein film som ligg på Youtube, og me har hatt og skal ha fleire kurs, forklarar Kari.

Anten du allereie er bitt av basillen, kunne tenkje deg å prøve eller berre ønskjer ein møteplass med trivelege folk over ein kaffikopp – ta turen til strikkekaféen eller meld deg på eit av dei andre arrangementa til husflidslaget!



MARTE TANGEN / SEPT 22



MARTE TANGEN



MUSIKK / KULTUR / HANDVERK / KAFÉ



VANGSHALLEN

Musikkglede og meistringsfølelse står øvst på lista til Vang skule- og ungdomskorps.

- Å sjå at barna utviklar seg og blir gode til å spele på instrumentet sitt, samstundes som dei har det artig, er nok den største grunnen til at eg synes det er fint å vera dirigent, seier Marit Karin Einang i Vang skule- og ungdomskorps.

- Eg synes det er kjempekult å faktisk ha eit eige instrument som eg kan spele på.

Trass i at det berre er tre trufaste medlemar i skulekorpset akkurat no, blomstrar gleden ved å spele og bli betre saman. For det er det som er sjølve bærebjelken i eit korps. Det er ikkje noko meg og deg. Det er oss alle, saman.

- Fellesskapet ein får ved å spele saman, det å skape tonar og musikk i lag, det er utruleg flott med korps. Alle har sin unike plass og er like viktige, seier Einang.

Engasjerte i å skape musikkglede

Saman med dirigent Marit Karin er også medhjelpar Tone Lajord. Ho har vore engasjert i korpsmusikk heile livet og brenn for at både barn og vaksne skal kjenne glede gjennom musikk. - Me ynskjer at skulekorpset skal vera ein aktivitet alle skal ha moglegheit til å delta på og alle skal få finne sin plass, seier Lajord.

Ho fortel at du får alt du treng av utstyr og uniform av korpset og du treng ingen forkunnskap for å bli med.

- I 3. klasse har dei no korps som eige fag, for at dei skal lære seg å spele eit instrument. Difor kan mange allereie mykje når dei startar opp her i skulekorpset i 4. klasse, seier Einang.

- I tillegg lærer ein mykje grunnleggjande ferdigheiter når ein spelar i korps, både notar, matematikk, takt og rytmefølelse. Samstundes lærer ein seg å bli trygg på eigne ferdigheiter og det å spele for andre, legg ho til.

Einang seier at dei absolutt kunne hatt bruk for fleire frivillige støttespelarar for barna i korpset. Det er viktig å kjenne på følelsen av å spele saman med fleire.

- Så ynskjer me oss sjølvsagt fleire barn til å spele i skulekorpset. Alle likar musikk, men nokon må jo lage den, smiler ho.

Artig med eige instrument

Med i korpset er blant anna Alina (10) og Hanne (9). Begge har vore med i eit år og synes det er stas å heile tida bli betre til å spele.

- Eg synes det er kjempekult å faktisk ha eit eige instrument som eg kan spele på. I tillegg så er det gøy at me kan kome på øving og lære nye ting, sier Alina.

Ho fortel at ho fyrst oppdaga speleglede og korps ved å ha det som fag på skulen. Då vart ho bitt av basillen og ynskte å halde fram i skulekorpset.

- Det er fint at vi har lært mykje frå før på skulen, då blir det litt lettare å følgje med her.



Samstundes er det jo gøy at ein kan lage musikk ved å spele sjølv, smiler Hanne.

- Det krever litt øving heime, det er ikkje alltid så gøy, men det er jo slik ein blir betre, legg ho til.

Deltakarane i skulekorpset har også moglegheit til å vera med på sommarskule i Vestre Slidre. Her får dei lære å spele med andre på sin alder, vera sosiale og dyrke korpsglede!



IDA NORDLAND HILLESTAD / MARS 22



IDA NORDLAND HILLESTAD



MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



ÅSVANG SAMFUNNSHUS / VANGSHALLEN

25 sangglade kvinner og menn møtest kvar veke for å synge saman, øve på å bli betre, og ha eit sosialt fellesskap. Songgleda står i sentrum - og den er stor!

Dei starta som to ulike blandakor; Øye og Fjellblom sanglag og Vang sanglag. Etter at dei slo seg saman, har dei hatt annankvar øving på Åsvang og på VBU. Dei har eit allsidig repertoar med både gammalt og nytt innan ulike sjangrar, frå folketonar til musikalar, og dei er opptatt av å vere eit kor for alle.

- Alle skal føle seg velkomne, seier Elisabeth Myhre, som har vore leiar i koret det siste året. Ho har tidlegare vore dirigent i mange år, no trivst ho med ei anna rolle.

- Det gir meg mykje å vere både korsanger og leiar, sangen har vore ein viktig del av heile livet mitt. Det er fint å vere leiar når me har ein flink dirigent som får alle med, smiler ho.

Korsang på blå resept

Og koristane skryter av dirigenten sin, Silje Helland.

- Ho har masse engasjement, ho rosar når det går bra, og så er ho god på å lære bort sangteknikk og vise kva ho vil slik at me forstår. Og så har ho humor, fortel dei.

Engasjementet er tydeleg når Silje får spørsmål om kvifor ho driv med kor - ho dirigerer faktisk begge kora i Vang no; Vangskoret og Høre mannskor.

- Songgleda er fantastisk! Og å synge i kor burde vore på blå resept. Det er sosialt, det er meistring, å få til noko saman, det er faktisk forska på at etter 20 minutt bankar hjartene i takt. Dei stroppa EKG-målarar på korsangarar, er ikkje det tøft? Gjennom songen kan ein få ut både glede og aggresjon, fortel Silje engasjert.

Ho skryter av kulturen i Vangskoret, fortel at dei er ein fin og triveleg gjeng som tar vare på kvarandre. Nye blir tatt rett inn i omsorga, og den er stor.

- Du blir ringt til om du er borte, dei har god kontroll på kvarandre. Einaste gyldig fråværsgrunn er din eigen begravelse, humrar ho.

Eit viktig fellesskap og haldepunkt i livet

Då Sheila Joy Betinala kom til Vang, vart koret ein arena for å lære norsk. Ho hadde korerfaring frå Filippinane, og no har ho vore med i Vangskoret i 11 år, under fire forskjellige dirigentar.

- Først var det vanskelig, eg var litt flau for å prate, men no er det berre moro, fortel ho.

Maj Bendiksen har vore med sidan ho kom til Vang i 1997.

- Det er sosialt, det betyr mykje å gjere noko saman. Og så likar eg å synge, og det å synge saman med andre er spesielt fint, å få noko til å høyrast bra ut saman, seier ho.

Ei som er tilbake i koret etter 10 års pause, er Sølvi Havro.

- Eg vart henta på døra, det set eg stor pris på. Eg har kjent veldig på dørstokkmila, då hjelper det med litt press, smiler Sølvi.

For Signe Marit har koret betydd mykje som ein



fast møteplass i tunge tider. Ho har mista to av sine nære, og då har det vore viktig å ha noko fast for å halde seg gåande, kjenne at ein klarar å fortsette å synge.

- Sjølv dagar der eg ikkje trur eg orkar, så kjem eg heim og kjenner meg oppløfta av songen. Og så er pausen viktig, med prat og kaffi. Koret gir fellesskap og vennskap med folk eg elles ikkje ville blitt kjent med, fortel ho.

No har Signe Marit vore med i 40 år.

- Eg hadde eit opphald, men då eg hørde dei synge inn jula, kjente eg at det var feil å berre sitje og høyre på, smiler den erfarne sangaren.

- No hadde me to toneartar og to taktartar, veldig interessant. Arne Nordheim ville vore stolt!

To toneartar og to taktartar

Tilbake på øving etter pausa kjem det tydelege beskjedar frå Silje.

- På dei første to linjene skal sopranane o-e, instruerer ho.

- Skal vi andre halde kjaft? spør ein tenor.

- Ja, det var dine ord, bekreftar dirigenten lystig.

Dei øver på julerepertoaret. Første gjennom-

køyring av «Det hev ei rose sprunge» går ikkje akkurat knirkefritt.

- No hadde me to toneartar og to taktartar, veldig interessant, Arne Nordheim ville vore stolt, spører dirigenten. Ho omstrukturer oppstillinga, og det lyder straks betre. Men ikkje heilt bra.

- Solisten syng faktisk i tonearten, og det betyr at de andre ikkje gjer det, kan Silje opplyse om. Det er mykje latter mellom slaga.

Alle er velkomne

Elisabeth fortel at det er viktig med ein tydeleg leiar, som ser alle og som kjem med klare beskjedar.

- Om fleire ynskjer å bli med, så berre ta kontakt, anten med meg eller med nokon av dei andre i koret, så skal me ordne med samkøyring så du slepp å kome åleine første gongen. Du får teste ut kva stemme du er komfortabel med, her er det ingen opptaksprøve, smiler ho.

Koret ønskjer seg særskilt fleire menn for å få betre balanse mellom stemmene.

- Dei er veldig gode dei me har altså, skyt Elisabeth inn,

- og alle nye skal bli tatt godt imot!



MARTE TANGEN / DES 22



MARTE TANGEN

VINJE ROCK



MUSIKK / KULTUR / HANDTVERK / KAFÉ



EIDSBUGARDEN / VANGSTUNET

Med nærmare 750 frivillige kvart einaste år, står fellesskap, samhald og positivitet aller høgast når Vinjerock arrangerer festival i høgfjellet!

- Det er jo det Vinjerock handlar om, dette samhaldet og fellesskapen som me i lag skaper både før, under og etter festivalen, smiler festivalsjef Guro Furunes Pettersen.

Ho tok over stafettpinnen som sommaren 2022 og har no sin fyrste sesong med ansvar for heile festivalen. Sjølv om Furunes Pettersen er ny i akkurat denne rolla, har ho lang fartstid i Vinjerock-eventyret.

- Eg har vore frivillig i Vinjerock mange år før eg fekk stillinga som bookingsjef, og no festivalsjef. I utgangspunktet hadde eg aldri sett for meg å bli leiarsjef eller sjef nokon gong, men er det ein gjeng det er superfint å få leie, så er det jo Vinjerock, smiler festivalsjefen.

- Det er det som gjer Vinjerock til ein så fin møteplass. At me er der for å ha det fint og at me tar vare på kvarandre.

Vinjerock har tre tilsette som sitt på Kontor-fellesskapet 1724 i Vang. I tillegg har dei ein stab med 35 frivillige spreidd over heile landet. Dei har ulike ansvarsområde, og jobbar gjennom heile året for å planlegge festivalen.

- Det er nok verdigrunnlaget til Vinjerock som gjer denne jobben ekstra givande og verdifull. Det inkluderande, positive og flotte samholdet som finst i både staben og blant dei frivillige, er heilt unikt og utruleg flott. Ein er aldri åleine når ein arrangerer Vinjerock, legg ho til.

Meir enn berre ein festival

Dei aller fleste kjenner Vinjerock som den storarta og unike festivalen i høgfjellet, ja - årets høgdepunkt, om du vil. Det mange ikkje veit, er at Vinjerock er meir enn berre ein festival.

- Fyrst og fremst lagar me festivalen om sommaren, og det er jo det største me held på med. Likevel har me fleire arrangement og tilstellingar gjennom året, som gjer Vinjerock til meir enn berre sjølve festivalen, seier Furunes Pettersen.

Blant anna arrangerer dei Vesle-Vinje for alle 5-åringar i barnehagen, der dei får vere med å lage sin heilt eigne miniversjon av Vinjerock. Dei har arrangert Hausttakkefest med både marknad, middag og konsert. Og sist, men ikkje minst, har Vinjerock i samarbeid med fleire andre arrangert #VÅRTNABOLAG på mottaket i Vang fleire gonger. I tillegg blir det enkeltkonsertar og andre arrangement gjennom året.

Heilt avhengig av frivilligheit

Heilt avgjerande for festivalen og alle tilstelningar gjennom året, er frivilligheit. Positive folk som engasjerer seg i det Vinjerock vil skape og bidra



med sin kunnskap og sitt engasjement.

- Å lage Vinjerock utan frivillige er heilt umogleg. Me er heilt avhengig av å ha med oss alle dei flinke, flotte frivillige kvart einaste år. Og for ein jobb dei gjer! Dei er heilt utrulege, smiler Furunes Pettersen.

Ho fortel at festivalen treng om lag 750 frivillige kvart einaste år til alle moglege oppgåver. Nokon riggar opp området, nokon står i baren, nokon er artistvertar, nokon held orden på parkeringa og andre jobbar i solskinspatruljen med å passe på dei frivillige. Det er flust av arbeid som skal dekkast opp med flinke folk!

- Det krevst ingen forkunnskapar for å delta som frivillig, og det er difor ein god moglegheit for å teste ut arbeidsoppgåver som kan verke interessante og lære mykje nytt! Dei einaste me krev har erfaring, er dei som skal jobbe i saniteten; for alle si skuld, ler festivalsjefen.

Før festivalen startar på Eidsbugarden, får dei frivillige moglegheit til å delta på Vinje Rockehøgskule. Ei helg i juni der alle blir kjent, lærer om Vinjerock og oppgåvene, og ikkje minst har det kjekt i vakre Vang.

- I tillegg får ein jo nokre gode som frivillig under Vinjerock. Blant anna får ein festivalpass, transport frå Tyin og inn til Eidsbugarden, mat og drikke, og aller best - mange nye vener for livet,

smiler Furunes Pettersen.

Ho understrekar at sjølv om det er aller mest gøy og kjekt å vera frivillig, så blir det også stilt nokre krav.

- Me forventar at dei som er frivillige, møter opp og gjer dei oppgåvene dei har blitt tildelt. I tillegg er det utruleg viktig at dei bidreg med å passe på kvarandre, og skape eit trygt, positivt og godt miljø. Du veit, stemninga blir jo så bra som vi gjer den til sjølv, seier festivalsjefen.

Vinjerock for alle!

Anten du er med som frivillig eller er publikum, så skal Vinjerock vere ein arena for alle.

- Å passe på kvarandre er kanskje det aller viktigaste. Me er langt inne i fjellheimen, og det er viktig å vera førebudd på at vêret skifter fort. Ser du nokon som manglar ullgenser eller vottar, og du har til overs, så ver raus og lån bort! Då blir det ein varm og trygg festival for alle, smiler Furunes Pettersen.

- Det er det som gjer Vinjerock til ein så fin møteplass. At me er der for å ha det fint og at me tar vare på kvarandre. Vinjerock er for alle, avsluttar festivalsjefen.





INTERESSEORGANISASJONAR



RUNDT OMKRING

Vang mållag arbeider for at både unge og vaksne i Vang skal lære seg, halde på og bruke nynorsken aktivt i sitt kvardagsliv.

- Vang mållag arbeider for å styrke det nynorske skriftspråket i Vang og er engasjert i dette! Nynorsk ligg jo dialekten i Valdres nærmast, og det handlar difor også om bevisstgjerung og motivasjon til å halde på den. Det er viktig historie i dialekta vår, seier Anne Lajord Belsheim, leiar i Vang mållag.

Sjølv om det i Vang er lange tradisjonar med å nytte nynorsk som målform i kommunen, ser likevel mållaget det som nødvendig å arbeida meir aktivt for å fremje og styrke nynorskbruken, både blant unge og vaksne.

- Det er gjevande for meg å kunne formidle vidare til andre kor viktig det er å halde på og ta vare på dialekta vår.

- Me ser ein trend i samfunnet der fleire og fleire vel å ikkje prate dialekt, og mange vel å byte til bokmål som hovudmål i 8.klasse. Dette er jo sjølv sagt synd og me ynskjer å påvirke ungdommen og vaksne i positiv retning, slik at fleire kanskje vel å halde på dialekta si, fortel Lajord Belsheim.

Engasjert i dei unge

Belsheim fortel at dei kvart år lagar til ein aktivitetdag for 5. klasse på VBU som blir kalla «Ein skuledag i gamle-dagar». Då startar dei i gamle Kattevold-skulehuset med å fortelje om skulen i Vang i gamle-dagar, pratar om dialektuttrykk og får med seg elevane på song og songleikar.

- Elevane ruslar så opp til Liabø stølsmuseum, der dei får servert mat og får ei innføring i gamle jakt-, fangst- og stølsreiskapar. «Skuledag i gamle-dagar» har vorte ein triveleg tradisjon som både elevane, lærarane og me i mållaget set pris på.

I tillegg til denne aktivitetdagen får 5. klasse eit års abonnement på Norsk Barneblad. Ho fortel at dei også er engasjert i nynorsk-bruken i barnehagane, og at mållaget stundom er på besøk til Fredheim og Høre. Då går det mest i lokale songar, rim og regler.

- Me har som oftast med oss nyare nynorske barnebøker, som me fortel ifrå. Og så pratar me litt med personalet om bruken av dialekt og nynorsk, seier ho.

- Mållaget har eit ynskje om å arrangere ein Nynorsk motivasjonsdag for lærarar og barnehagetilsette. Kommunalt tilsette har også tidlegare fått tilbod om nynorsk oppfriskingskurs, legg ho til.

I tillegg til å engasjere seg i språkbruk har Vang mållag fleire gonger arrangert Kulturkveldar og Nynorsk songkveld.

- Dette er arrangement som me ofte har arrangert i samarbeid med biblioteket, men som me ikkje har nokon fast struktur på. Det blir når det passar inn i



eit årshjul, smiler Belsheim.

Vang mållag har også gjeve ut boka «Hugsa du den gønge» og diktsamlinga «Ro meg over». I samarbeid med Valdres mållag har dei også gjeve ut boka «Eventyr og segner frå Valdres» og Valdresgradestokken.

Ivrig nynorsktilhengar

Anne Lajord Belsheim har vore leiar i Vang mållag dei siste fire åra, og synes det er både viktig og fint å arbeide for dialekt og nynorsk. - Det ligg hjartet mitt veldig nært, og det er gjevande for meg å kunne formidle vidare til andre kor viktig det er å halde på og ta vare på dialekta vår. For meg er dette viktig arbeid, smiler ho.

- Også er det fint å vera medlem i mållaget. Me er mange som deler same interesse og som har felles mål, legg ho til.

Lajord Belsheim fortel at om ein vil engasjere seg i mållaget, kjøpe bøker eller gradestokk, så kan ein ta kontakt med henne eller dei andre i styret i Vang mållag.





INTERESSEORGANISASJONAR



THORPE GRENDEHUS

40 forventningsfulle pensjonistar er samla på den opne plassen på Slettane i Øvre Dalen. Nokon registrerer frammøtte, dei fordeler seg i bilane og så bær det oppover ein smal og bratt grusveg med krappe hårnålssvingar. Nokon har grua seg til sjølv køyreturen, men det som ventar på toppen, overvinn frykta. Vang pensjonistlag skal på tur i eige nærmiljø!

Me er i Jonskør for å vitje Valdres Arctic Dome, to overnattingskuplar i vilt og vakkert terreng, bygd og drifta av tvillingane Øyvind og Åsmund Ekerbakke Stende. Pensjonistlaget er som oftast på fleirdagsturar utanfor eigen kommune, men denne solfylte augustdagen skal dei oppleve eit av dei nyaste reiselivsprodukta Vang har å by på.

Å oppleve nye plassar saman

Turar er ein viktig del av aktiviteten i pensjonistlaget. Fleire har deltatt på tidlegare turar og fortel ivrig om flotte opplevingar; i Rosendal, med Skibladner på Mjøsa, dei har besøkt ciderprodusentar i Ulvik, farta rundt med tett program og opplevd ei rekke interessante ting som har gjort inntrykk. Både sjølv opplevinga og det sosiale er viktig, å oppleve nye plassar saman gir ei fin ramme for å bli betre kjent med både nye og gamle sambygdingar. Her møtest folk frå heile bygda, ikkje berre grannar i grenda der ein bur.

Björg Bøe er aktiv i styret, og fortel at for henne har det vore naturleg å engasjere seg.

– Det er artig å kunne bidra og gjere noko. Og når me er på tur saman og kan gå rundt og sjå på ting slik som no, så går praten på ein annan måte enn om me berre sit rundt eit bord, fortel ho. Far hennar var også aktiv i pensjonistlaget i si tid, då var det mykje dans.

– Eg hugsar godt som ungjente kor flotte pensjonistane var då dei møtte fram til dans i dress og fargerike kjolar, men folk vil ikkje danse lengre, det er litt synd. Kanskje me skulle prøvd å få til det igjen? Det er i alle fall viktig at det kjem inn yngre pensjonistar i laget som har nye idear og har lyst til å vere med å utvikle aktivitetane vidare, smiler Björg.

Ivar Kongslien sit også i styret. Han synes det er spesielt moro å ta med laget akkurat hit.

– Eg var med på anleggsarbeidet her i 70-åra! Men eg kjenner meg nesten ikkje igjen her no, det har grodd att noko voldsomt, fortel han, og legg til at turane er veldig populære, men det har vore vanskeleg under koronaen. Han er glad





for denne dagen og at dei kan kome i gang med å treffast igjen. I tillegg til turar arrangerer laget medlemsmøte og julemiddag. Det sosiale er viktig, å møtast og ha den gode praten.

« - Ein må engasjere seg i det ein er interessert i. Det skjer jo ingenting om ingen gjer noko!

Ein engasjert leiar

Både Ivar og Bjørg skryt av Gerd Marken, som har vore leiar i fleire år. Også i dag er ho tydeleg og trygg; ho har oversikt over dei frammøtte, pratar til forsamlinga i megafonen, koordinerer trakteringa og introduserer Øyvind og Åsmund som fortel om domane.

– Å ta del i frivilligheita har eigentleg vore naturleg for meg heile livet, ein må engasjere seg i det ein er interessert i. Det skjer jo ingenting om ingen gjer noko! Og så er det viktig å ikkje blir sitjande når ein går av med pensjon. Og det er klart det

har gitt meg mykje, eg har fått vore med på mange flotte opplevingar gjennom dei laga eg har engasjert meg i, fortel ho.

Gerd var aktiv i idretts-frivilligheita då ungane var små og i skulealder, ho har arrangert påskelunsj på Filefjell i ei årrekke, og vore aktiv i pensjonistlaget i 10 år, i tillegg til å vere i eldrerådet i to periodar, den siste som leiar.

– Men ved neste val er det slutt der, då får nokon andre ta over, ler ho. Gerd kjenner seg verdsett for innsatsen ho gjer.

- Slik som i dag er det jo veldig triveleg å sjå folk hygge seg saman, og eg synes dei er flinke til å gje uttrykk for at dei set pris på det me arrangerer, smiler ho.

Nye folk og nye opplevingar

Ein av dei som er med for første gong på turane til pensjonistlaget, er Nils Grøv. Han vart blind for ca 20 år sidan, og spøker med at han får jo ikkje sett denne fantastiske utsikta som alle pratar om.

– Men det er veldig sosialt og triveleg å vere med, folk er flinke til å fortelje og inkludere, seier han. Sjølv har han deltatt meir på blinddeforbundet i Innlandet sine turar, men kanskje vil han no



bli med på noko av det som pensjonistlaget arrangerer også.

Synnøve og Stig Olav Fuglem har vore mykje i Vang på hytta si, men for to år sidan tok dei steget og flytta hit.

– Me gir Vang kommune ein blank 6'er, utbryt Stig Olav, og Synnøve er einig;
- Det er så triveleg her, og enkelt! Både folk i bygda og på kommunen er så hjelpesame, me synes det går veldig raskt og greitt å få ordna det me treng.

Stamp og overnatting

Kvinner og menn sit på klappstolar og på rekkverket rundt domen, dei bryr seg tydeleg om kvarandre, pratar om bygdefolk, om levd liv, turar dei har planlagt med familien, snille naboar, kroppar som ikkje er som den ein gong var. Dei skryter av maten – Ingunn Svien og Ingrid Grøv har kokt rummegraut til den store gullmedaljen, Bjørg Grøv har baka flatbrød som blir servert både til rummegraut og spekemat, og i dag er alt gratis. Det blir takka for god traktering og servise.

Fleire stiller spørsmål om drift og utstyr, ein del har erfaring med reiseliv og utleige sjølv, det blir utveksla erfaringar og gode råd. Øyvind og Åsmund viser fram stampen, mange inspirerer

innreiinga med stor interesse, men berre èi har med badedrakt og hoppar uti.

– Dette var herleg! Det stod jo at ein kunne prøve, så då måtte eg nytte høvet, kvitterer Ingunn Hommedal frå det varme vatnet.

Besøket går mot slutten. Gerd og gode hjelparar ryddar saman og folk finn bilane for heimturen. Deltakarane skryter av den fine turen, den har gitt gode minne og meirsmak til å bli med pensjonistlaget på nye eventyr i framtida.



MARTE TANGEN / AUG 22



MARTE TANGEN

VANG FUNKISLAG



INTERESSEORGANISASJONAR



RUNDT OMKRING

Enormt mykje har dei fått til sidan dei vart stifta i 1986. Og stadig er det nye kampar å kjempe for Laget for funksjonshemma i Vang, som no har bytta namn til Vang funkislag.

I 1991 tok HVPU-reforma, Helsevern for psykisk utviklingshemmede, til å gjelde. Då skulle ansvaret for psykisk utviklingshemma overførast frå fylkeskommunene til kommunane. Institusjonar vart lagt ned og dei som hadde budd der, vart flytta over til alminnelege bustadar i sine heimkommunar.

Medan reforma var under oppsegling, vart laget for funksjonshemma i Vang oppretta. Det var mykje som måtte på plass for at kommunen skulle vere rusta til å ta imot desse som no skulle flyttast heim.

- Kommunane var jo ikkje førebudde, korkje med tanke på det praktiske eller haldningane, fortel Sigrun Lerhol, leiar i laget.

Alle skal få gå inn same inngang

I dag kjenner dei fleste til omgrepet «universell utforming». Bygg og offentlege plassar skal vere tilgjengelege for alle, anten du sit i rullestol, er svaksynt, eller har nedsett høyrse. Slik var det ikkje på 90-talet.

- Det var mykje å ta tak i. Det som var så bra, var at utvalet som hadde ansvar for HVPU-reforma i Vang, var leia av ein politikar, Knut Hålien, slik fekk vi forankra politisk det som måtte endrast på. Han

skjønte at alle hadde rett på ein kvardag, fortel Sigrun.

Det vart vedtaksført i kommunestyret at det skulle vere med eit medlem frå laget i alle byggekomiteane. Dette vedtaket står framleis, og dette meiner dei er nokså unikt for Vang sin del. Første pri var bustadar, aldersbustadar som skulle vere tilrettelagt for rørslehemma. Så vart det bestemt at Vangsheimen skulle flytte frå Vangstunet, då var det fokus på det digitale, skinner i taket, store nok bad osv. Laget fikk planteikningar og kom med innspel, sjekka at det var tilrettelagt.

Det var ikkje berre i dei kommunale bygga det måtte endringar til. Laget jobba opp mot næringslivet for at det skulle bli automatiske dører og rullestolramper i butikkar og bank. Somme stader var det mykje motstand, automatiske dører var ikkje billeg, og rullestolbrukaren kunne jo berre ringe på så ville dei tilsette kome ut og opne døra?

Det tok tid å få heile lokalsamfunnet til å innsjå at å fjerne tersklane var viktig for å fjerne stigma og utanforskap. Styremedlemmane hugsar godt trygdesjef Torstein Haugen, som ordna med rullestolrampe ved hovudinngangen i kyrkja. Nokon meinte rullestolbrukarane kunne nytte den bakre inngangen som låg på bakkeplan, med då var trygdesjefen klår og tydeleg; Alle skal få gå inn same inngang i kyrkja.

Når funksjonsnivået endrar seg

I snitt vil alle menneske oppleve nedsett funksjonsnivå i 14 år av sitt liv. Dei fleste av oss vil få dårlegare syn, høyrse, balanse og førlegheit



som gjer at vi set pris på at det finst eit gelender, ei rampe eller ein heis. Eller vi kan kome ut for ei ulykke som gjer at vi brått ser utfordringar vi ikkje har tenkt på før.

Gullborg Berge var utsatt for ei trafikkulykke i 1982 og sit i rullestol. Då ho kom inn i kommunestyret nokre år seinare, fanst det ingen heis på kommunehuset, og ho vart boren inn og ut. Det kom teikning i Valdresen, av Gullborg heist til topps i flaggstanga. Ordføraren fikk teste ein heil dag i rullestol, og til slutt vart det installert trappeklattrar i dette viktige bygget der alle innbyggjarar skal ha tilgang.

I dag er universell utforming ein del av kravet i nye bygg. Og arkitektar har som ein del av utdanninga at dei skal ut i bymiljøet ein dag med svaksyntbriller, rullestol og andre hjelpemiddel for å erfare på kroppen korleis bygg og byplanlegging fungerer for menneske med funksjonsvariasjonar. Likevel er det framleis viktig å få innspel frå dei ulike brukargruppene.

- Den som har skoa på, må vere fyrlykt, seier Sigrun.
- Politikerane må bli kjent med oss og forstå

kva vi står for, og ha tillit til at vi veit kvar skoen trykker. Det er ikkje fullt ut mogeleg for arkitektar og andre å sette seg inn i korleis livet med funksjonsnedsettingar er, legg ho til.

Blomar og diplom

Styret minnest dei første ungane med funksjonsnedsettingar som skulle blir ein del av Vangs-samfunnet.

- Dei andre elevane tok imot dei på ein veldig inkluderande måte, som den mest sjølvagte ting, fortel Ingegjerd Havro, som var lærar på den tida.
- Dei tok seg av kvarandre og hjalp til, og såg når dei hadde bruk for noko. Og eg opplevde at vi lærarane fikk den hjelpa og rettleiinga vi hadde bruk for. I mange andre kommunar måtte dei slåst med ein administrasjon som ville samle elevane med spesielle behov i spesialklasser. Vi ville at dei skulle gå med sine jamngamle, vere med i kvarandre sine bursdagar og bli kjent med sitt eige nærmiljø, forklarar ho.

Ressurssterke og aktive foreldre gikk i bresjen,



styret nemner Randi Søndrol og Liv Leine blant dei som stod på.

- I staden for å kjefta tok vi med blomar og diplom, og så fikk vi med avisa. Ein kan ikkje kjefta seg til gjennomslag, smiler Sigrun.

Eit mangfaldig fellesskap

Funksjonsvariasjonar kan vere så mangt, og laget for funksjonshemma i Vang ynskjer å vere ein organisasjon for alle som opplever utfordringar i kvardagen. Det kan til dømes vere folk som har vore ramma av slag, har ADHD eller afasi, eller dei mange som opplever nedsett funksjonsevne som ein del av alderdomen. Laget ynskjer å få nye folk inn i styret og nye medlemar. Dei ynskjer å nå breiare ut om tilbodet og fellesskapen, og vonar at dei som jobbar i førstelinja, kan bli enno flinkare til å tipse aktuelle folk om å bli med.

Styremedlemene fortel at dei har hatt stor glede av fellesskapen i laget. Det er godt å ha ein organisasjon som kan jobbe saman, ei støttegruppe for alle som av ulike årsaker har ein krevjande kvardag. Saman er ein sterkare, og mange treng hjelp til å få gjennomslag for sine saker, eller få kjennskap til kva som finst av tilbod og kva ein har rett på. Laget gir samhald, men også perspektiv – det hjelper ein til å sjå lengre enn sin eigen situasjon.

Laget arrangerer temakvelder på Lund, dei har til dømes hatt førstehjelpskurs, kurs i blomebinding,

sminkekurs og matkurs. No og då har dei fått litt midlar og arrangert til dømes ein fullteikna busstur til Gol, med bading på Tropicana. Og kvart år arrangerer dei ein sær populær førjulsfest. Styremedlemene fortel begeistra om korleis det å sjå gleda som er der, år etter år, det kjem som regel 70-80 stk i alle aldersgrupper. Festen er på Mjøsvang, dei syng julesongar, et julemiddag og pratar. Nissen kjem sjølv sagt, og deler ut gåver til ungane og alle som fortener ei ekstra påskjønning. Så er det åresal.

- Både ungane og ungdomane elsker det! Dei blir stadig med sjølv om dei blir eldre, det er liksom sjølv sagt at me skal på førjulsfesten, fortel styret.

Laget er opptatt av mangfald i mange former, at alle skal kjenne seg velkomne og respektert. Det gjeld også til dømes hudfarge, legning og kjønnsuttrykk.

- Når alle går på same skule, blir elevane vane med at folk er forskjellige, og det er sånn det skal vere. Inkludering er nøkkelordet, seier styremedlemene.

- For dei som har ulike utfordringar, store eller små, så er laget ein god plass å kunne føle seg heime.

Nye kampar

Kva står så på agendaen for laget framover? No for tida jobbar dei mellom anna med å få på plass tilrettelagte bustadar for ungdom som skal flytte heim etter vidaregåande skule. Laget har spelt saka inn til rådet for menneske med nedsett funksjonsevne, som er eit politisk valt og lovpålagt organ i alle kommunar.

Styremedlemene er opptatt av at dei som har behov, må «kjenne sin besøkestid», og vere med og ta ansvar. Det vil alltid kome nye politikarar og nye tilsette i administrasjonen som ikkje har erfaring, det vil alltid vere behov for opplysningsarbeid og stadig nye kampar.

- Vi må framleis gå med fane fremst i toget for medlemene våre, seier Nina.



MARTE TANGEN / OKT 22



MARTE TANGEN

VANG ØKOLOGISKE INNKJØPSLAG



INTERESSEORGANISASJONAR



VANGSTUNET

Det er akkurat passe kaotisk utanfor Vangstunet når pallar med økologiske varer skal fordelast på medlemmane i innkjøpslaget. Store sekkar med mjøl, dunkar med olivenolje og vaskemiddel blir kryssa av på lister og bore ut i bilane.

Vang økologiske innkjøpslag SA vart etablert i 2015 av ei samling personar som ynskte å kjøpe økologiske matvarer og andre produkt, utan å måtte reise lange vegar til helsekostforretningar eller andre spesialbutikkar. Laget har no om lag 50 medlemmar, som handlar varer fire gongar i året frå Norganic, ein grossist på Jæren som leverer økologiske produkt til føretak, bedrifter og institusjonar.

« - Eg synest det er viktig å ete økologisk mat, og då vil eg gjerne vere med å bidra til at folk får tak i det

Assortert utval

Dominik Schmidt-Philipp er ein av medlemmane i laget. Han handlar gjennom innkjøpslaget først og fremst på grunn av utvalet.

- Eg brukar jo lokale butikkar også, men her får eg tak i ting ein ikkje får kjøpt i Vang. Og når vi handlar saman, så sparar vi jo pengar på frakta, fortel han.

- Medlemmane betaler eit andelsinnskot ved

innmelding, og seinare ei lita årsavgift for å kunne handle gjennom innkjøpslaget, forklarer leiar i laget, Inger Sørum.

Laget er delt i to grupper og kvar gruppe har to bestillingsansvarlege. Desse samlar inn lister frå medlemmane i forkant av kvar handlerunde, og overfører listene til nettbutikken. Så blir varene levert utanfor Vangstunet, og medlemmane møter opp og fordeler varene.

- All aktivitet i laget er drifta på frivillig basis, og alle medlemmane må forvente å ta på seg verv før eller seinare. Arbeidet med sortering, registrering og utlevering er dugnadsbasert og alle må bidra for å få systemet til å fungere, seier Inger.

Ein jobb for organisatorar

Tanaquil Enzensberger er bestillingsansvarleg for ei av gruppene.

- Eg synest det er viktig å ete økologisk mat, og då





vil eg gjerne vere med å bidra til at folk får tak i det, fortel ho.

Ho synest det er synd at mange av varene dei får tilgang til gjennom Norganic, er importert frå utlandet, men det er også mange norske produkt som ho set stor pris på.

- Eg ynskjer også at det skal vere lønsamt for bønder å produsere økologisk mat, og det bidreg me til når me kjøper økologisk mat, forklarar Tanaquil.

Ho innrømmer at det er litt træl å vere bestillingsansvarleg.

- Me kunne nok ha forbetra systemet litt. Men me blir betre og betre! Eg kunne ikkje klart det åleine, Liv og Nils Leine er med i teamet, og saman får me det til. Det er ein jobb for organisatorar, ein må vere litt strukturert, smiler ho.

Og ein kan forstå at det krevst struktur når ein skal halde orden på kven som har bestilt kva og mange av varene kjem i fleire variantar. Cashewnøtter med eller utan salt, 250 g eller 500 g, nokon må ha tatt feil for no manglar det ei eske. Kven skulle ha 1 dunk med 5 liter olje og kven skulle ha 5 dunkar med 1 liter? Medlemane verkar å takle kaoset med knusande ro, dei ventar på tur, studerer listene nøye og hjelper kvarandre. Å handle på denne måten gir også eit sosialt fellesskap for gjengen i Vang økologiske innkjøpslag.



MARTE TANGEN / SEPT 23



MARTE TANGEN



MOTOR



LOMEN

Mekkeklubben i Lomen har vakse fram som ein viktig og særskild inkluderande møteplass for ungdom i Vang og Vestre Slidre.

- Det har lenge vore behov for ein slik type møteplass, og me er veldig glade for at me har fått til eit slikt tilbod her, smiler Geir Kongslie, leiar og initiativtaker til Mekkeklubben.

Rett etter påska 2023 starta nemleg Mekkeklubben opp i dei gamle lokala til Lomen Auto. Her er alle aldersgrupper velkomne, men kanskje spesielt ungdom, for å vere sosiale, mekke og skru på diverse motoriserte kjøretøy. - Me henta ein del inspirasjon frå Garasjin i Aurdal då me starta opp Mekkeklubben. Dei har klart å skape ein viktig arena for ungdom, og me ynskte å få til noko av det same her. Eg har fått mange verdifulle innspel frå dei, smiler Kongslie.

- Det bidreg til å lage ein meningsfull møteplass for dei som kanskje ikkje nødvendigvis likar idrett eller er med på andre organiserte aktivitetar.

Ein meningsfull møteplass for unge

Mekkeklubben i Lomen er eit initiativ frå kyrkja i Vestre Slidre, med Kongslie i spissen. I tillegg har kommunen både i Vestre Slidre og Vang løyvd



midlar for oppstart og leiger lokala i gamle Lomen Auto.

- Me er veldig takksamme for all positivitet me har møtt i oppstarten og etableringa, både frå kyrkja og kommunene. I tillegg har me fått fleire pengegåver frå blant anna grendelaget, fylket, Valdres motor - og bilskade og Valdres sparebank. Det betyr verkeleg alt, smiler Kongslie.

- Det bidreg til å lage ein meningsfull møteplass for dei som kanskje ikkje nødvendigvis likar idrett eller er med på andre organiserte aktivitetar. Me har mange motorinteresserte i Valdres og det er viktig å legge til rette for at også dei kan drive med hobbyen sin, legg han til.

Han fortel at det er mange som nyttar tilbodet og kjem innom i løpet av opningstida.

- Nokre kjem litt utpå kvelden, medan nokre kjem



rett etter skulen. Då brukar me å ha litt mat klart, smiler Kongslien.

Mekkeklubben har fast opningstid i gjennom skuleåret. Diverse utstyr, verktøy og motoriserte kjøretøy er på plass i lokala, og ein treng ikkje ta med seg noko for å delta.

- Her skal det vere låg terskel for å prøve seg fram og ha det gøy! Ein treng heller ikkje vere interessert i mekking for å bli med. Me har biljardbord, og det er mogeleg å berre vere her og henge, seier Kongslien.

Frivilligheita står sterkt

Som mange andre lag og frivillige organisasjonar er også Mekkeklubben tufta på mykje frivillig

arbeid. Riktig nok bruker Kongslien noko av arbeidstida si som trusopplærar i kyrkja på tilbodet, men det er likevel behov for folk som er med og driftar.

- Mekkeklubben er heilt avhengige av frivillige som engasjerer seg. Heldigvis har me allereie mange av dei og det er me svært takksame for! Likevel er

«Ein treng heller ikkje vere interessert i mekking for å bli med. Me har biljardbord, og det er mogeleg å berre vere her og henge.»

det alltid plass til fleire som vil vere med, uansett farge og form, seier Kongslien.

Han fortel at dei også er heldige med at mange av den eldre garde ofte er innom Mekkeklubben.

- Det skaper også veldig fine generasjonsmøte, i tillegg til at dei har mykje kunnskap som er verdifullt for dei unge som er her, smiler Kongslien.

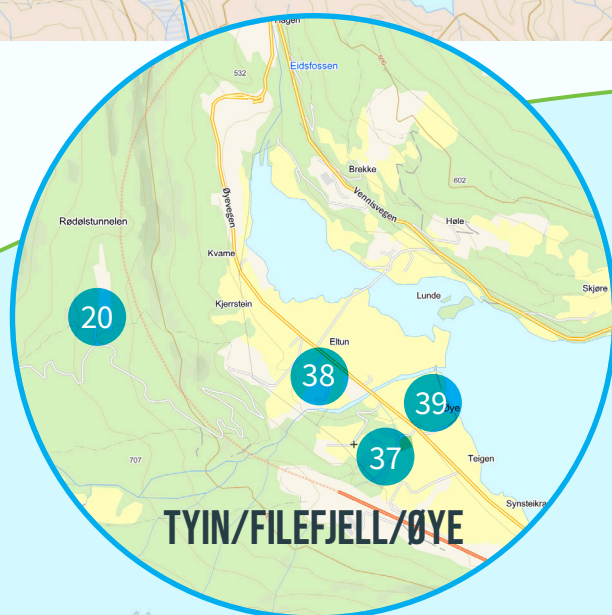
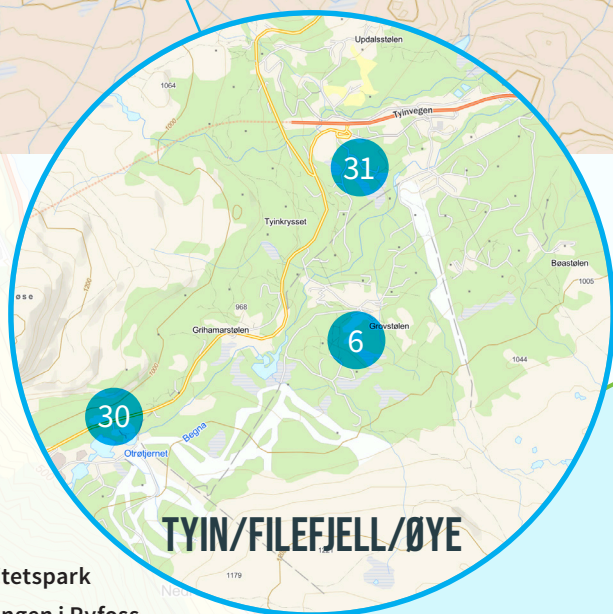
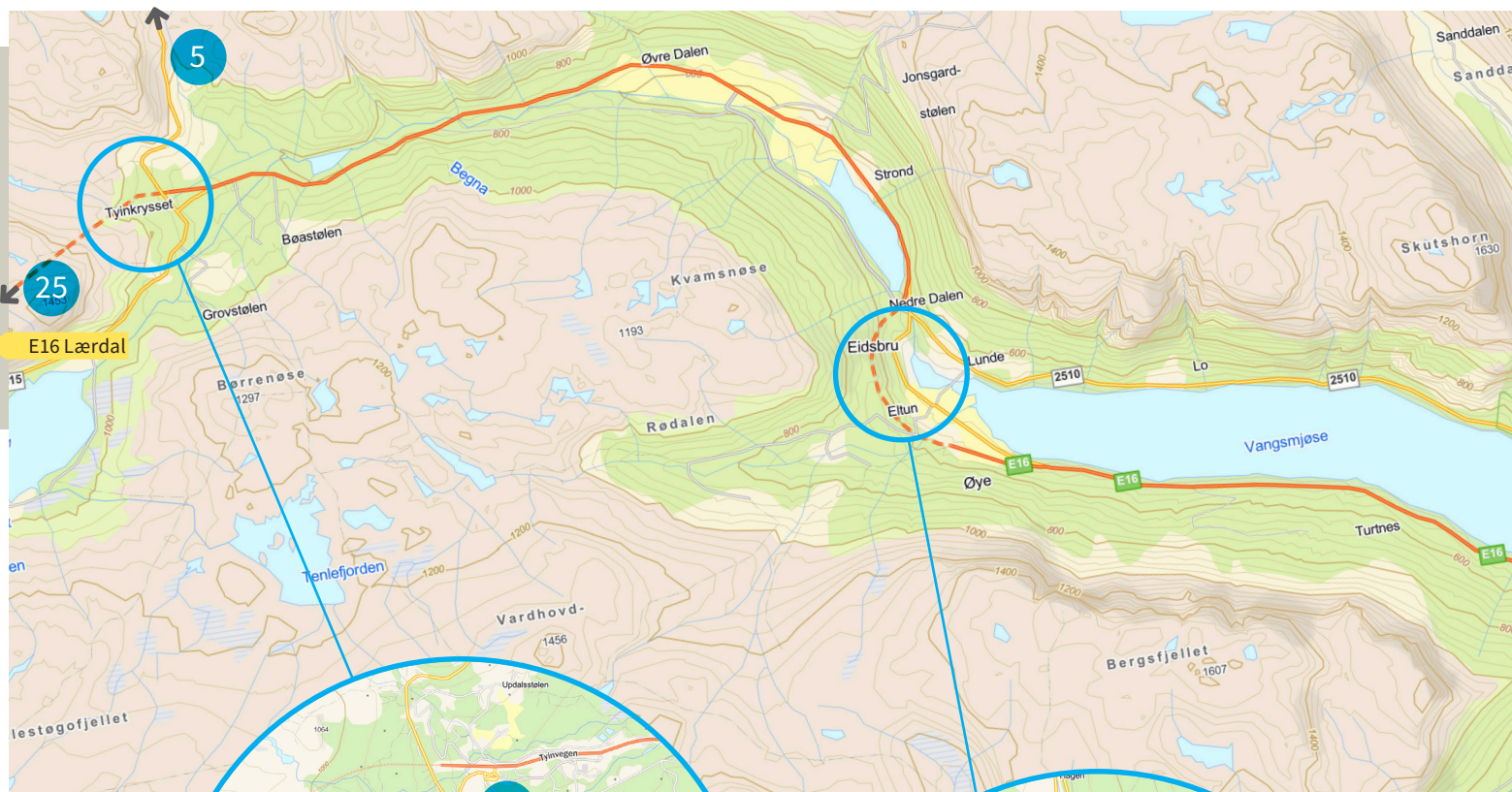
Om du er interessert i å lese meir om Mekkeklubben eller kanskje vil vere med, kan du sjå meir på facebookside «Mekkeklubben», eller ta kontakt med Geir Kongslien.



IDA NORDLAND HILLESTAD / AUG 23



MEKKEKLUBBEN



1. Aktivitetspark
2. Ballbingen i Ryfoss
3. BUA
4. Drengestøga
5. Eidsbugarden
6. Filefjellstuene
7. Haukåsen
8. Heensåsen kyrkje
9. Høre samfunnshus
10. Høre stavkyrkje
11. Joker Ryfoss
12. Kjørlien
13. Lund
14. Makkenparken
15. Mjøsvalg kafé
16. Neset
17. Petanquebane
18. Ryfoss discgolfbane
19. Ryfoss treningssenter
20. Rødal skytebane
21. Røde kors-garasjen i Grindaheim
22. Røde kors-depoet i Ryfoss
23. Saras kafé
24. Slettefjellkiosken

25. St. Tomaskyrkja
26. Storplogen
27. Thorpe grendehus
28. Torsheim
29. Tveit stadion
30. Tyin-Filefjell skisenter
31. Tyinkrysset fjellstue

32. Vang kyrkje
33. Vang kommunehus
34. Vang treningssenter
35. Vangshallen/VBU

MIDDAGS- GJENGEN PÅ STORPLOGEN

Sidan 2016 har frivillige frå Frivillig-sentralen servert middag på Storplogen omsorgsbustadar kvar søndag.

For bebuarane er dette ein dag å sjå fram til - å ete saman gir glede for både dei og dei frivillige.

Seks frivillige rullerer i ein turnus på kvar femte søndag. Nokre har vore med frå start, Leif og Siri-Gro Solemsli vart med i fjor og gjer dette saman. Først hentar dei maten på kjøkenet på Vangsheimen, ferdig porsjonspakka og tilpassa eventuelle diettar og allergiar. I dag er det Jurgita Marciulaitiene som har laga maten. Når dei frivillige kjem opp på Storplogen, sit bebuarane klare i stua.

- Dette er den likaste dagen i veka, det er så triveleg å ete saman. Ein får mykje betre matlyst då, er dei alle samstemte om.

- Det er heilt fantastisk. Dei er like trivelege alle saman, vi ser alltid fram til denne middagen, fortel bebuarane.

Nokre har vore her kort tid, nokon i fleire år. Når alt er klart, blir dei ropt til bords og servert laks med grønsaker og potet. Dei frivillige et saman med bebuarane.

- Du som er kokk, Leif, var ikkje dette godt? skryter ein frå bordenden.

Nokre treng ein ekstra dytt for å ta del i fellesskapet. Ein av bebuarane sit ofte på rommet

« - Dette er den likaste dagen i veka, det er så triveleg å ete saman. Ein får mykje betre matlyst då.

Ei avveksling frå den daglege rutinen

Leif og Siri-Gro dekkjer på og gjer alt klart rundt spisebordet. Bebuarane er tydelege på at dei set pris på dei frivillige som kjem og serverer og et saman med dei.





sitt, men når Leif bankar på og spør om han ikkje vil bli med, så kjem han også. Dei et med god appetitt, og praten går om laust og fast. Om Ukraina-krigen, om songoppdrag og yogatriks, ski-VM og nasjonalsongen som vart spelt alt for fort, og om helsa.

- Forkjølelse bit ikkje på slike som oss, humrar dei. Det er god stemning og kvikke kommentarar rundt bordet.

Bollar på tredje dagen

Det er litt ekstra stas i dag som det er fastelavenssundag. Nokre av bebruarane har vore med og laga fastelavensris som står til pynt, og i korga si har Siri-Gro alt som skal til for å servere fastelavensbollar.

- Det er tredje dag på rad med bollar her no, så det er berre velstand, kan bebruarane fortelje. Jordbær får dei også, no midt på vinteren, tenk det. Siri-Gro må hente kniv og gaffel, for dei var nok litt harde.





- Eg berre tek den i klypa eg, seier ei. Nils vil ha ein bolle til, alle får så mykje dei orkar.

For Siri-Gro vart engasjementet for å bidra for dei eldre vekt då hennar eigne foreldre kom på sjukeheim.

- Eg såg kor mykje det betydde at det var nokon andre innom iblant, at dei får litt avveksling frå den daglege rutinen, smiler Siri Gro.

Leif fortel at dette er like triveleg for dei som det er for bebruarane.

- Vi har det rett og slett hyggeleg saman. Og for oss som bur så nært, så kostar det jo så lite å stille opp, seier han.

Fager kveldssol smiler

Leif er einaste mann i middagsgjengen.

- Det synest eg er litt urettferdig for Nils her, at han ikkje får fleire karar på besøk! seier Leif. Nils berre ler, og kvitterer med at han tar til takke med det han får. Men det er tydeleg at det er fint for fleire av bebruarane at det også er menn blant dei frivillige som er innom.

Men einaste mannlege frivillige er Leif ikkje likevel, for desse to har ofte med seg Allistair Peters også. Han spelar piano, og så syng dei saman etter måltidet. «Mellom bakkar og berg», «Dei gamle fjell i syningom». Leif vil helst rydde og ikkje syngje.



Saman med fleire andre har Siri-Gro og Allistair sangstund også nede på Vangsheimen ein gong i månaden. Og så er det dagsenter to dagar i veka, då et bebruarane også saman, og har aktivitetar med nokon av dei tilsette.

- Eg er ikkje så flink til å syngje, men du er god å syngje saman med Siri-Gro, seier ei som ønsker seg «Fager kveldssol smiler».

Etterpå er det fleire som er litt rørt. Dei er einige om at song får fram mange minne, det gjer noko med deg å syngje saman med andre.

- Eg óg synest det er koseleg å syngje, men det er verst for dei som høyrer på, humrar Nils.



MARTE TANGEN / AUG 22



MARTE TANGEN

KOMMUNALE / KOMMERSIELLE / ANDRE TILBOD

KYRKJA I VANG

Kyrkja i Vang har alltid plass til ein til. Her er rom for mange talent. Utdrag frå strategiplanen:

Kyrkja i Vang skal vere ein synleg og positiv deltakar i lokalsamfunnet og vere med å vidareutvikle det gode samspelet mellom natur og kultur og tru som har prega sokna i fleire hundre år.

Kyrkja skal i Jesu namn fremme glede, livslyst, sanning og rettferd og vere ein møteplass for alle som ønsker det.

Me har fire sokneråd som jobbar med å engasjere fleire til praktiske oppgåver, t.d. å være kyrkjevert på messe, pynte kyrkjerommet til høgtidsdagane eller bake til Lys våken-ungane som overnattar i kyrkja. Den som deltek, kjenner seg verdifull og er ein del av laget.

Praktiske oppgåver er kjekke også fordi dei blir ferdige. Til dømes utkjøring av Menighetsbladet fire gonger i året. Rutene er oppdelte, og det er godtgjering for drivstoff.

Eit menighetsblad blir ikkje til av seg sjølv, og redaksjonen vår tek med glede imot bilete, artiklar og notisar om du har noko du vil fortelje om.

Kunne du forresten tenkt deg å vere vert for open kyrkje på sommaren og rundt høgtidene? Dette er eit fint tilbod når ein treng fred, å komme til ei open kyrkje, vere der og gå når ein vil. Verten skal kun halde døra open, og låse når ho/han går.

Det er gudstjenester nesten alle søndagane i året, og til høgtidene. Du finn info i menighetsbladet, avisa Valdres, og på «Kyrkja i Vang» på Facebook. Dersom du vil delta med tekstlesing, musikk eller sang er det kjærkomment!

I vekedagane set me pris på hjelp til t.d. matlaging på trusopplæringa. Ungane er glade for å få tid og omsorg, einaste kravet her er vandelsattest.



Onsdagskafeen i Drengestøga er ein ivrig gjeng som tek imot alle som vil vere med. Somme onsdagar er det også Morgonsong i Vang kyrkje.

Ein torsdag i månaden møtest dagsenteret og fastbuande på Vangheimen til andakt, musikk og kaffekos. Alle i bygda er velkomne.

Ta kontakt for ein uformell prat – om du har noko du vil fortelje, påpeike eller spørje om. Ikkje minst er eg spent på å høyre om talentet ditt!

Ingebjørg Vik Laugaland
Sokneprest i Vang

VANG FOLKEBIBLIOTEK



Vang folkebibliotek er til for alle i bygda, fastbuande og tilreisande. Du finn oss på Vangstunet, der me deler lokala med Vang frivilligsentral.

Biblioteket er ein plass å vere og hjå oss kan du gjere nesten akkurat som du vil. Du kan skravle og vere sosial, lese og låne bøker, lese aviser, bruke pc, spele spel.

Det står i Folkebiblioteklova at vår hovudoppgåve er å *fremme opplysning, utdanning og annan kulturell verksemd, gjennom aktiv formidling og ved å stille bøker og andre medier gratis til disposisjon for alle som bur i landet. Folkebiblioteka skal vere ein uavhengig møteplass og arena for offentleg samtale og debatt.*

Dette prøver me å oppfylle i Vang ved å ha ei god boksamling med variert litteratur for barn, ungdom og vaksne. Me tilbyr nasjonale og lokale aviser, pc til bruk for alle og moglegheit for utskrift og skanning. Gjennom året inviterer me til ulike litterære og kulturelle arrangement.

Med lånekort på biblioteket kan du låne bøker og lydbøker og bruke digitale tenester som filmoteket og Bookbites. Du kan bruke det same lånekortet

på alle bibliotek i heile landet.

På Joker Tyinkrysset og Joker Ryfoss har me bøker til utlån i hyller kalla Bok i butikk. Her låner du det du vil og set det tilbake når du er ferdig med det. I hyllene finn du både nytt og gammalt og noko for ein kvar alder og smak.

Me er med i det nasjonale bibliotek-samarbeidet, og bøker du låner hjå oss kan du levere på kva bibliotek du ynskjer. Dersom du er ute etter bøker me ikkje har i eiga samling, kan me låne desse inn til deg frå andre bibliotek.

Informasjon om våre opningstider og kva som skjer til ei kvar tid finn du på våre heimesider valdresbiblioteka.no/vang eller på facebookside «Vang folkebibliotek» som er open for alle.

Vil du motta informasjon om biblioteket og frivilligsentralen sine arrangement? Meld deg på nyheitsbrevet vårt her:



Telefon 61 36 94 26
Epost biblioteket@vang.kommune.no

KOMMUNALE / KOMMERSIELLE / ANDRE TILBOD

FRISKLIVSENTRALEN



Frisklivssentralen er ei helsefremjande og førebyggjande kommunal helseteneste som kan hjelpe deg med å bli meir fysisk aktiv, få eit sunnare kosthald, slutte å snuse eller røyke, og bli sterkare psykisk. Frisklivssentralen gir tilbod om samtale, individuell trening og gruppetreningar.

Tysdag er det styrketrening kl 13 - 14, og torsdag balansetrening kl 14 - 15, begge på fysio-rommet på Vangsheimen. Frisklivssentralen tilbyr også rettleiing over video. Me har nyleg starta opp med ungdomsklubb og smaksverkstad på skulen, noko som er eit lågterskel-tilbod for barn, der ein er sosial og lagar mat saman.

Kommunalt helsepersonell + NAV-tilsette kan vise brukarar til Frisklivssentralen, men du kan også ta direkte kontakt med sentralen sjølv. Du finn oss i 2.etg på Vangstunet. Kontaktinfo og oppdatert info om våre tilbod finn du på vang.kommune.no under Helse og omsorg → Folkehelse og friskliv → Frisklivssentralen

SAMFUNNSHUS, VANGSHALLEN OG SVØMMEHALL



Til fysiske og sosiale aktivitetar har me i Vang kommune fleirbrukshallen Vangshallen og tre samfunnshus i bygdene Øye, Åsvang og Høre. Samfunnshusa er tilgjengeleg for utleige, også til private tilstellingar, og blir nytta gjennom heile året til ulike aktivitetar innan idrett, musikk, kultur, fritid og frivilligheit. Alle samfunnshusa har gymsal og moglegheit for å nytte kjøkken og toalettfasilitetar.

Betalingssatsar og kontaktinfo for leige av samfunnshus og Vangshallen finn du på vang.kommune.no under Utdanning og kultur → Kultur → Samfunnshus / Vangshallen.

I tilknytning til Vangshallen er det også svømmehall. Svømmehallen har eit 12,5 m basseng og terapibasseng. Offentleg bading startar til vanleg opp ca. 15.september og blir avslutta 30. april. Lag og organisasjonar kan leige svømmehallen utanom tidspunkta for offentlig bading og kommunal bruk. Opningstider og betalingssatsar finn du på vang.kommune.no under Utdanning og kultur → Kultur → Offentleg bading.



KOMMUNALE / KOMMERSIELLE / ANDRE TILBOD

TRENINGSSENTER



Ryfoss treningssenter

Ryfoss treningssenter held til i Ryfoss sentrum og har ope kvar dag frå 06.00 til 24.00. Her treng du eit nøkkelkort og personleg kode for å ha tilgang til lokala. Ryfoss treningssenter har eit breitt utval treningsutstyr: tredemølle, romaskin, stakemaskin, spinningssyklar, apparat, frivekter og i tillegg solarium (18 års grense). Gjennom året er det ofte spinningtimar på treningssenteret, dette blir det opplyst om på facebooksidea «Ryfoss treningssenter», og her melder ein seg også på til timen. Ta kontakt om du ynskjer ein prøvetime.

Det er 16 års aldersgrense for å trene på Ryfoss treningssenter, ungdom under 16 år må ha med foreldre.

Oppdatert kontaktinfo finn du på facebooksidea.

Vang treningssenter

Vang treningssenter har lokale i H.T. Ellingbø-bygget i Vang sentrum og har ope heile døgnet. Her finn du eit breitt utval treningsapparat og eige spinning-rom. Treningssenteret arrangerer spinningtimar: Følg med på facebooksidea «Vang Treningssenter» eller bestill abonnement, gåvekort og spinning på *vang-treningssenter.company.site*. Du må ha eige nøkkelkort for å ha tilgang, dette får du ved å kontakte treningssenteret i oppstart av nytt abonnement. Det er 18 års aldersgrense for å trene på Vang treningssenter, ungdom under 18 år må ha med foreldre for å trene.

Kontakt: vangtrening@gmail.com

VANG FRIVILLIGSENTRAL



Frivilligsentralen skal vere drivkraft for frivillig verksemd i Vang. Saman skaper me eit godt og inkluderande lokalsamfunn!

Frivilligsentralen deler lokale med Vang folkebibliotek på Vangstunet. Skal du ha hjelp til å finne bøker, må du kome i biblioteket si opningstid, men elles kan du printe, scanne, kopiere surfe, lese, studere, spele, skravle, henge og slenge!

Saman med andre arrangerer me gratis aktivitetar som t.d. kurs, barseltreff, verkstader og foredrag. Frivillige lag kan også låne lokale til eigne arrangement, eller vi kan samarbeide. Me hjelper også frivillige lag med marknadsføring, rådgiving, informasjon ++.

Frivilligsentralen engasjerer seg i prosjekt som kan inspirere lokalsamfunnet i berekraftsarbeid og utjamning av sosiale forskjellar. BUA er eit viktig satsingsområde for å gi alle mogelegheit til å delta i leik og friluftsliv, redusere forbruk gjennom deling, og gi fleire høve til å teste nye aktivitetar. Vi koordinerer TV-aksjonen, eit flott høve til å lære om aktuelle saker og vise solidaritet med den verda som me er ein del av. I tillegg arrangerer me t.d. språkkafe, datahjelp og julegåvedugnad.

Me kan hjelpe familiar som treng støtte for at barn og unge skal kunne delta i fritidsaktivitet, ved hjelp av frivillige. Me vil også gjerne koordinere frivillige til små, praktiske oppdrag for dei som

treng hjelp. Tilbodet avheng av at me har frivillige som kan og vil, dette kan me ikkje garantere. Me treng fleire folk som vil bidra – i alle delar av kommunen!

Bli frivillig

Å vere frivillig, bety noko for andre, og kjenne at du er viktig - det gir meistringsfølelse og livsglede. I frivilligsentralen kan du engasjere deg i ulike oppdrag, og du vel sjølv kor mykje og lenge du vil bidra. Frivilligsentralen kan vere eit naturleg startpunkt om du har ein idé til noko du vil starte opp. Me kan også gi informasjon om ting som allereie skjer i Vang og hjelpe deg inn i eit frivillig lag eller ein aktivitet som passar for deg.

Kontakt:

frivilligsentralen@vang.kommune.no

Tlf. 468 16 473

vang.frivilligsentral.no

facebook.com/vangfrivilligsentral

	Frivilligsentralen	Biblioteket
Måndag	11-15	15-19
Tysdag	11-15	15-19
onsdag	11-15	10-16
Torsdag	Stengt	Stengt
Fredag	Stengt	12-16
Laurdag	Stengt	10-14
Sundag	Stengt	Stengt

KOMMUNALE / KOMMERSIELLE / ANDRE TILBOD

INNOVANGSJON



Innovangsjon SA står bak nettsida vangivaldres.no. Vi arbeider med næringsutvikling, møteplassar, bustader og blest etter visjonen Vang byggjer Vang.

Omsett til dagleg drift betyr det at me har eit felles ansvar i Vang for å omsetja stoltheita over plassen me bur på til å inkludere alle! Det skal vere greitt å stikke seg fram og både meine og få til noko i Vang - me blir aldri betre enn det me unner naboen vår å bli.

Innovangsjonsminister Ida Nordland Hillestad og næringsutviklar Dag Inge Bruflot er tilsett i Innovangsjon med kontorstad på Kontorfelleskapet 1724 i Vang sentrum. Grunntanken med heile Innovangsjon er å skru Vang til det vesle ekstra kneppet som gjer at både folk, bedrifter og gjestar finn det dei er ute etter her. For å få til dette omset vi visjonen «Vang byggjer Vang» til fire hovudsatsingar: Næringsutvikling, bustadar, møteplassar og blest.

På nettsida vår vangivaldres.no finn du rykande ferske nyheiter frå bygda, ledige stillingar,

bustadar både til sal og leige, ein kalender med oversikt over kva som skjer i Vang, Foreiningsportalen, bedriftsoversikt og mykje meir.

I tillegg ynskjer Innovangsjon å skape nokre heilt opne møteplassar. Difor blir det arrangert «Fredagskos» nokre fredagar i året. Arrangementet flyttar seg rundt frå plass til plass, og ved sidan av god mat står som regel ein liten quiz og mykje prat på programmet. Alle nye vangsgjeldingar vert spesielt invitert og får gratis inngang fyrste gongen dei kjem på Fredagskos. Og på ein sær s uhøgtideleg måte blir dei også presentert for resten av bygda.

Ida og Dag Inge er begge brennande engasjert i Vangs-samfunnet, folka som bur her, og dei som ynskjer å flytte hit. Me er difor opptatt av at du alltid kan møte oss både på telefon, mail og Kontorfelleskapet 1724. Me lovar å by på god kaffe og ein triveleg prat!



FRIVILLIGHEIT OG FRITIDSAKTIVITETAR I VANG