



DRAMMEN
KOMMUNE



Skap gode dager

AKTIVITETSOVERSIKT FOR
ÅSKOLLEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT
HØST 2018

VELKOMMEN TIL ÅSKOLLEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT!

Vi holder til i nyoppussede lokaler i Nordbyveien 49, omgitt av fine grøntområder og en stor sansehage. Det er kort vei til butikk og bussen til Knive stopper rett ved senteret.

Café Helleristningen:

Café Helleristningen har åpent fra kl. 11.00–14.00 mandag, onsdag og fredag. Café Helleristningen ligger i senterets 1.etasje, og er en aktivitets og nærmiljøcafé for hele bydelen.

Lag og foreninger kan låne caféen til arrangement. Henvend deg i resepsjonen for ytterligere informasjon.

Menyen består av en daglig varmrett og velfylt salatbar. Kaffe, te, brus og kaker. Vi har leke- og Briobord til de minste!

Frisør og fotpleier:

Frisør: Åse Utengen, telefon: 900 48 360/32 04 822 3

Fotpleier: Marianne Reiersrud, telefon 452 80 484/32 04 82 23

Alle kan bestille time og betaling skjer direkte til frisøren eller fotpleieren. De jobber tirsdager og torsdager.

Delta som frivillig i ditt nærmiljø:

Åskollen har en flott gjeng med frivillige som bidrar til å skape gode dager. Det er alltid plass til flere. Har du lyst å være med? Ta kontakt med frivillighetskontakt Ellen Hagen eller henvend deg i resepsjonen.

Livsglede:

Alle Drammens ni sykehjem er nå sertifisert som Livsgledesykehjem. Vi ønsker å skape gode dager sammen med innbyggere i vårt nærmiljø og alle som trenger våre tjenester.

FASTE AKTIVITETER HVER UKE

«Onsdagstreffen»

Hver onsdag har vi en aktivitet her på huset for hjemmeboende i vårt distrikt.

Tidspunkt: fra kl. 13.00–14.00, i Café Helleristningens åpningstid.

I like uker er det X-box-bowling for seniorer. I ulike uker er det QUIZ for hjemmeboende. Ta gjerne lunsjen her samtidig!

Turgruppe onsdager kl. 11.00

Møt v/parkering foran Glassverkhallen. Avsluttes med frivillig lunsj på Café Helleristningen.

Trim for hjemmeboende

Trim for hjemmeboende finner sted i Glassverkhallen på tirsdager fra kl. 10.30–11.30. Evt. spørsmål kan stilles til Torun Tangen, mobil 916 01 993.

Tiltak i regi av Den norske kirken:

- Andakt/Sangstund: Hver 2. og 4. torsdag i måneden tilbyr kirken henholdsvis sangstund og andakt med nattverd kl. 12.15 i Storstua.
- Andakt hver fjerde torsdag i måneden kl. 12.15 på Fjordparken.

Seniortrim

Velkommen til god og variert trim for seniorer. Vi møtes fredager fra september til og med 14. desember. Ta med treningsmatte og en kopp til kaffen etterpå. Seniortrimmen er både for damer og menn. Hvor? Peisestua i Tangen kirke, hver fredag fra kl. 09.30–10.30

Seniordans

Hver torsdag i Tangen arbeidskirke fra kl. 11.00–13.00
Kom i form med dans!

Fredagsklubben for menn

Er du glad i å synge, treffe nye mennesker, eller bare å ta en kopp kaffe i godt selskap? Fredagsklubben møtes i Tangen Arbeidskirke, Menighets salen kl. 11.00–12.30 hver fredag. Sosialt fellesskap med mye sang, og god servering. Velkommen!



AKTIVITETER PÅ SENTERET

September

Onsdag 5. september – kl. 12.15

Kulturoasen: «Ønskekonserten» med The D-band

kl. 11.00: Kulturoasen på Fjordparken, samme program

Onsdag 5. september – kl. 13.00–14.00

X-box bowling for seniorer

Onsdag 12. september kl. 13.00–14.00

QUIZ for hjemmeboende – velkommen til hjernetrim!

Lørdag 15. september kl. 15.30–17.30

Hyggekveld i Storstua ved Pårørendeforeningen!

Tirsdag 18. september

kl. 11.00–14.00 – Klessalg

kl. 11.30 – Motevisning

Onsdag 19. september – kl. 13.00–14.00

X-box bowling for seniorer

Tirsdag 25. september – kl. 12.00–15.00

Glassverket pensjonistforening

Onsdag 26. september – kl. 11.00–13.00

Kollenmarsjen på Åskollen bo- og service senter.

Kom gjerne og vær publikum – utearrangement

Oktober

Onsdag 3. oktober – kl. 13.00–14.00

X-box bowling for seniorer

Tirsdag 9. oktober – kl. 12.15

Kulturoasen: «Sanger fra veien» m/Spellemann Joar Balstad

Kl. 11.00: Kulturoasen på Fjordparken, samme program

Onsdag 10. oktober – kl. 13.00–14.00

Quiz for hjemmeboende – velkommen til hjernetrim!

Onsdag 10. oktober – kl. 19.00

Kulturkveld Tangen kapell: Nils Zimmermann forteller om Trikken i Drammen. Rolf Ødegaard og Kristin Gjelsnes synger Drammens-sanger. Servering fra kl. 18.30. **Pris:** kr 150, familiebillett kr 250,-.

Onsdag 17. oktober – kl. 13.00–14.00

X-box bowling for seniorer

Lørdag 20. oktober – kl. 15.30–17.30

Hyggekveld i Storstua ved Pårørendeforeningen!

Onsdag 24. oktober – kl. 13.00–14.00

Quiz for hjemmeboende

Tirsdag 30. oktober – kl. 16.00

Glassverket pensjonistforening – 30-års jubileumsfest

Onsdag 31. oktober – kl. 13.00–14.00

X-box bowling for seniorer

November

Onsdag 7. november – kl. 13.00–14.00

Quiz for hjemmeboende

Fredag 9. november – kl. 12.15

Kulturoasen: «Vidar Sandbeck – 100 år» m/Leif Blix og
Lars Nygaard (Den gode melodi)

Kl. 11.00 – Kulturoasen i Fjordparken dagsenter, samme program

Onsdag 14. november – kl. 13.00–14.00

X-box bowling for seniorer

Onsdag 21. november kl. 13.00–14.00

Quiz for hjemmeboende – velkommen til hjernetrim!

Lørdag 17. november – kl. 15.30–17.30

Hyggekveld i Storstua ved Pårørende foreningen.

Torsdag 22. november – kl. 17.00

Julebasar i Tangen Kirke m/underholdning og kafe

Tirsdag 27. november – kl. 12.00-15.00

Glassverket pensjonistforening: medlemsmøte

Onsdag 28. november – kl. 13.00–14.00

X-box bowling for seniorer

Onsdag 28. november – kl. 12.15

Kulturoasen: «Med jul i alle hjerter» m/Jan Kristian Hverven
og Geir Langslet

Kl. 11.00 – Kulturoasen i Fjordparken dagsenter, samme program

Desember

Onsdag 5. desember – kl. 11.00–14.00

Julemarked i Café Helleristningen: Salgsboder og salg av julemiddag

Onsdag 5. desember – kl. 19.00

Kulturkveld Tangen Kapell:

Gunvor Rishovd forteller om gamle juletradisjoner.

Martin Haug spiller klassisk gitar.

Pris: Enkeltbillett kr 150,-; familiebillett kr 250,-.

Tirsdag 11. desember – kl. 12.00–15.00

Glassverket pensjonistforening har julemøte.

Onsdag 12. desember – kl. 13.00–14.00

X-box bowling for hjemmeboende

Lørdag 15. desember – kl. 15.30–17.30

Hyggekveld i Storstua ved Pårørendeforeningen

Mandag 17. desember – kl. 19.00

Drammen Glassverk Musikkorps har julekonsert i Tangen kirke.

Gratis konsert.

Onsdag 19. desember – kl. 13.00–14.00

Quiz for hjemmeboende

Julaften, 24. desember, kl. 11.00

Julegudstjeneste i storstua med bl.a. en gruppe fra

Glassverket musikkorps.

OBS! Café Helleristningen stengt uke 52 og åpner onsdag 2. januar 2019

Søndag 6. januar 2019 – kl. 16.00

Juletreff i Tangen kirke

AKTIVITETER I DRAMMEN SENTRUM

Eldrerådet i Drammen kommune

Eldrerådet er talerøret til pensjonister i Drammen og politisk valgt for fire år om gangen. De har tale- og forslagsrett i bystyret og bystyrekomitéene. Det er åpne møter på Rådhuset kl. 17.00.

Datoer for møter høsten 2018 er: 6. september, 11. oktober, 1. november og 29. november.

Den internasjonale eldredagen 2018

Dagen markeres i år mandag 1. oktober fra kl. 12.00–15.00 på Håndverkeren i Drammen, hvor det også markeres at Drammen kommune har hatt et Forebyggende helseteam for eldre i 20 år. Foredrag, bevertning og underholdning. Gratis.

Kontaktinfo: leder Toril Naper Hauge, tlf. 928 15 598

Mail: tnhaug@gmail.com

«TAKK, BARE BRA» kurs for personer over 60 år – NYTT – starter i oktober 2018!

Livet gir ulike utfordringer og «Takk, bare bra»-kurset henvender seg til deg som opplever at du ikke gleder deg over det samme som før. Dette er et kurs hvor du får en innføring i kognitive metoder for å forebygge og mestre lett til moderat depresjon. Kurset er ikke en samtalegruppe hvor personlige problemer diskuteres, men gir opplæring i selvhjelp. Målet er at du skal få en bedre hverdag. Det vil være 8–10 deltagere og det går over 8 uker, 2 timer hver gang. Kurset er gratis og alle som ønsker å være med blir invitert til en samtale hvor vi sammen finner ut om dette tilbudet kan være til nytte for deg. Ta kontakt med forebyggende sykepleiere Hilde Danielsen på mobil 952 29 750 eller Gry Kristin Obst på mobil 416 64 513. Kurslokalet har adresse Landfalløya 78.

«Lyst på livet»

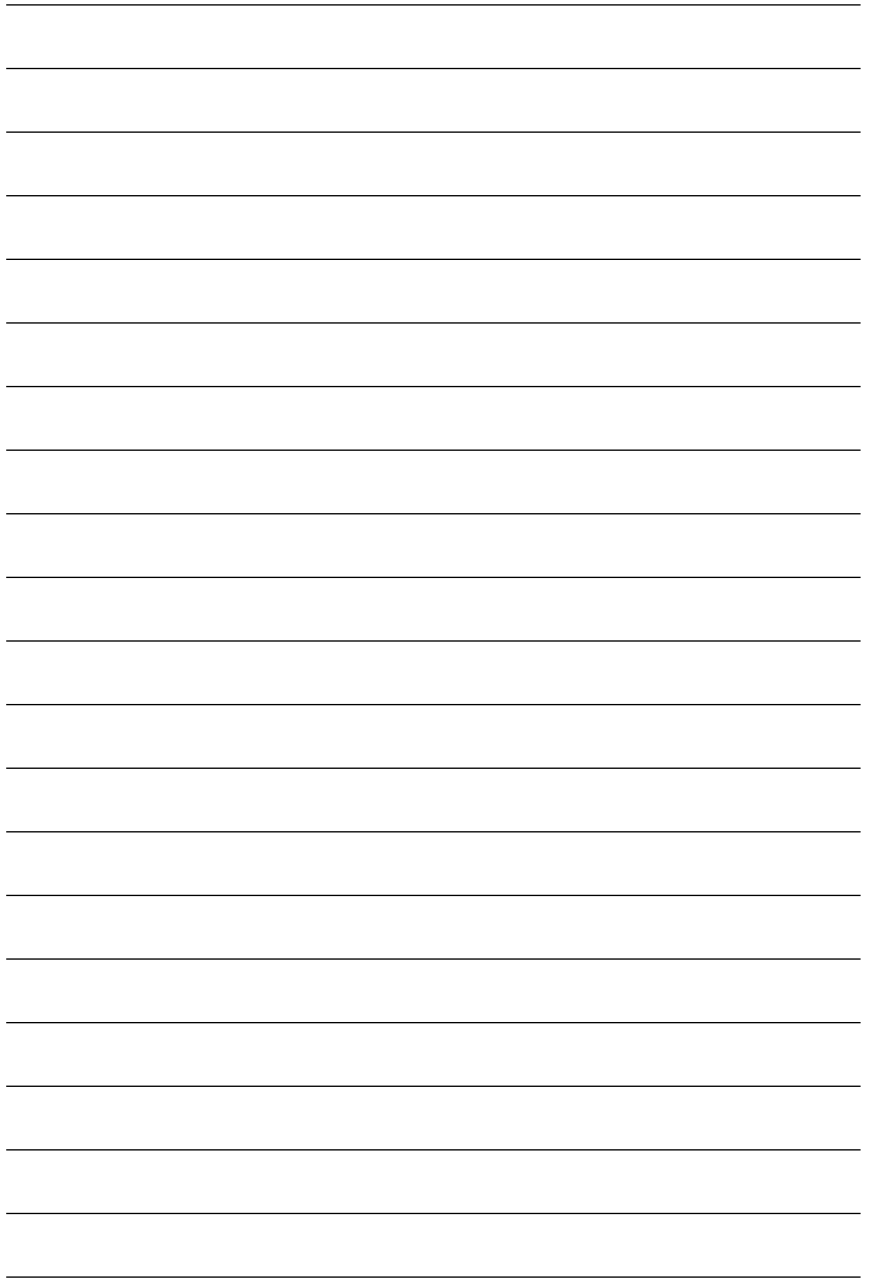
Lyst på livet er et helsefremmende kurskonsept rettet mot seniorer i Drammen. Deltakerne jobber sammen i grupper og inspireres til å reflektere over egne vaner og mønstre i hverdagen, samt prøve ut endringer i eget liv og vurdere resultatene av disse endringene. Samlingene finner sted på Drammensbiblioteket. Neste kursrunde starter høsten 2018.

Påmelding via Forebyggende helseteam for eldre ved Jorunn Haneset på mobil: 977 76 236, eller via Lærings- og mestrings-senteret på telefon: 32 04 66 47 eller e-post: lms@drmk.no

Drammensbiblioteket

Ved Biblioteket på Grønland er det spennende ting på programmet. De kan by på Mandagstreffet kl. 18.00, én gang i måneden. Her deler de kunnskap, gode historier og inspirasjon med hverandre. I tillegg har de på tirsdager kl. 18.00, «Strikk og Lytt». Der velger formidlere ut sine godbiter og leser høyt. Godt for sjela, og godt for strikketøyet.

For mer informasjon se på www.dbib.no eller se i magasinet som man får på biblioteket.





Frivilligkontakt:

Ellen Hagen, tlf 32 04 82 28 / 479 00 556

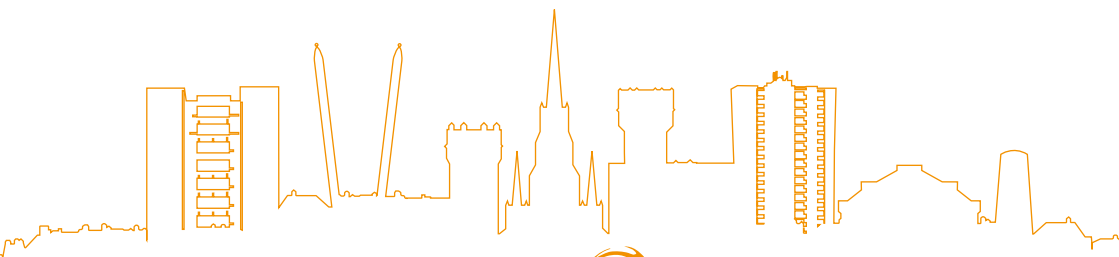
Ta kontakt, hvis du har spørsmål til programmet, eller ønsker å delta som frivillig. Som frivillig kan du være et medmenneske, en viktig ressurs og bidra til å gjøre dagen litt bedre for andre mennesker. Du vil også få oppfølging og invitasjon til felles treff eller kurs for frivillige. Her på Åskollen ønsker vi oss for eksempel flere turvenner, sykkelpiloter, levende lydbøker, ledsagere, vaffelstekere og frivillige med grønne fingre. Velkommen!



Forebyggende sykepleier:

Hilde Danielsen, Tlf. 32 04 82 00 / 952 29 750

Forebyggende helseteam for eldre tilbyr kontakt med innbyggere det året de fyller 75 år, dersom de ikke allerede har en kontaktperson i kommunen. Målet er at den enkelte skal ivareta sin helse og ha et best mulig liv i eldre år. Tilbudet er frivillig og gratis. Det er ikke nødvendig med henvisning fra lege eller søknad. Sykepleier har taushetsplikt. Ta kontakt eller stikk innom!



Skap gode dager

ÅSKOLLEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT
Nordbyveien 49
3038 DRAMMEN

Telefon: 32 04 82 00