



DRAMMEN
KOMMUNE



Skap gode dager

AKTIVITETSOVERSIKT FOR
ÅSSIDEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT
HØST 2018

VELKOMMEN TIL ÅSSIDEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT!

Åssiden helse- og omsorgsdistrikt har lokaler på Saniteten sykehjem i Ingvald Ludvigsens gate 17. Buss nr. 5 stopper rett utenfor våre lokaler. Saniteten ligger vakkert til langs Drammenselva. Vi har nylig pusset opp lokalene i 1. etasje, og kjøpt inn nye møbler i vår kafé.

Kafé

Vår kafé har åpen hver onsdag fra 11.00–13.00. Kaféen ligger i 1. etasje i Saniteten. På sommeren er kaféen tilknyttet en vakker sansehage. Vi tilbyr en rimelig varmrett, rundstykker, kake og kaffe.

Frisør og fotpleier

Alle kan bestille time og betaling skjer direkte til frisøren eller fotpleieren. Avdelingene kan være behjelpelige med å bestille time for beboerne ved institusjonen.

Livsglede

Alle Drammens sykehjem er nå sertifisert som Livsgledehem. Det innebærer at vi jobber systematisk med å skape meningsfylt innhold i hverdagen, for å ivareta beboerens behov. Vi ønsker å skape gode dager sammen med beboere, frivillige, pårørende og ansatte.

Delta som frivillig i ditt nærmiljø

Vi ønsker flere frivillige til våre arrangementer. Vi har allerede mange flotte frivillige som bidrar til å skape gode dager. Det er alltid plass til flere. Har du lyst til å være med? Ta kontakt med frivillighetskontakt Marit Kristin Isaksen.

FASTE AKTIVITETER PÅ SANITETEN

Sanitetsforeningen

Sanitetskvinnene kommer til Saniteten helse- og omsorgsdistrikt hver tirsdag kl. 11.30–13.00 og lager kaffe og vafler til beboere, pårørende og eldre i nærområdet.

Dagaktivitet på onsdager

Hver onsdag har vi åpen kafé med mulighet for en rimelig lunsj. Det er også mulig å høre foredrag om forskjellig tema for hjemmeboende og andre interesserte i vårt distrikt.

Foredrag foregår fra kl. 11.00–ca.12.00. Se eget oppslag i resepsjonen og på vår Facebook side.

Trim for beboere

Annenhver fredag kommer personlig trener fra Akropolis. Hun gjennomfører trening og aktiviteter for våre beboere, samt brukere på dagsenteret.

Boccia

Vi har tenkt å starte med Boccia på tirsdager, hvis det er av interesse.

Sangandakt

Annen hver onsdag kl. 12.00–13.00, i lik uke, kommer diakonen fra Åssiden menighet og holder sangandakt for våre pasienter, pårørende og andre interesserte.

Aktivitetstoget

Hver torsdag er det mulig å være med på en hyggelig trimtur rundt i nærområdet kl. 11.00–11.50. En fin gjeng som går hver uke, med eller uten rullator, gjerne med g staver. Det er en blanding av ansatte, frivillige og eldre i nærområdet, men vi har god plass til flere. Det er litt enkle trim velser når vi kommer tilbake til huset og mulighet for   kåpe billig lunsj i kaféen som er åpen kl. 11.30–13.00.

Livsglede barnehager

Vi har 2 livsgledebarnehager som kommer til oss med forskjellig intervall, lager livsglede for v r pasienter. Begge barnehagene kommer hit også på spesielle dager sammen, hvor aktivitetene skj r nede i 1.etg.

Eksempel: St. Lucia tog, 17. mai-tog, lystenning mm.
Se egne oppslag.

Samarbeid med skoler i nærmiljøet

Vi samarbeider med  ssiden videregående, sykepleiestudenter på høyskolen og Kjøsterud ungdomsskole. Elever kommer og har livsgledeaktiviteter for våre beboere og hjemmeboende eldre i v rt nærmiljø.

Bes kshunder.

Vi har flere bes kshunder som kommer hit til oss i forskjellig intervall, til stor glede for mange av våre pasienter.

Tirsdagskafé

Hver tirsdag fra kl. 11.30–13.00. Velkommen!
Sanitetsforeningen steker vafler og lager kaffe.

AKTIVITETER PÅ SANITETEN BSS

Kjøsterud ungdomskole kommer hit og lager mat og hygge i september, oktober, november og desember. Datoer kommer på oppslag senere.

AUGUST

Onsdag 8. august

- Sangandakt i 1.etg kl. 12.00

Tirsdag 14. august

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Tirsdag 21. august

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 22. august

- Sangandakt i 1.etg. kl. 12.00

Torsdag 23. august

- Oppstart av aktivitetstoget. kl. 11.00

Tirsdag 28. august

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Torsdag 30. august

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.

SEPTEMBER

Mandag 3. september

- Brøttet barnehage kommer i avdelingene kl. 11.00–12.00
- Kulturoasen kl. 12.15–13.00

Tirsdag 4. september

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 5. september

- Høstens første onsdagskafé åpen kl. 11.00–13.00
- Sangandakt i 1.etg. kl. 12.00

Torsdag 6. september

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Brøttet barnehage kommer i avdelingene kl. 11.00–12.00

Tirsdag 11. september

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 12. september

- Kafé er åpen mellom kl. 11.00–13.00

Torsdag 13. september

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- **RETROFEST!** kl. 17.00–20.00
Velkommen til retrofest! For beboere, deres familier, hjemmeboende i nærmiljø og ansatte med storstilt besøk av Kjell Elvis.

Tirsdag 18. september

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 19. september

- Kaféen er åpen mellom kl. 11.00–13.00
- Sangandakt kl. 12.00 i 1.etg

Torsdag 20. september

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Mandag 24. september

- Brøttet barnehage kommer i avdelingene kl. 11.00–12.00

Tirsdag 25. september

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 26. september

- Kaféen er åpen kl. 11.00–13.00

Torsdag 27. september

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj (Får-i-kålens dag)
- Brøttet barnehage kommer i avdelingene kl. 11.00–12.00

OKTOBER

Tirsdag 2. oktober

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 3. oktober

- Kaféen er åpen mellom kl. 11.00–13.00
- Sangandakt kl. 12.00 i 1. etg

Torsdag 4. oktober

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Tirsdag 9. oktober

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 10. oktober

- Kaféen er åpen kl. 11.00–13.00

Torsdag 11. oktober

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Mandag 15. oktober

- Kulturoasen. kl. 12.15
«Sanger fra veien» m/spelleman Joar Balstad

Tirsdag 16. oktober

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 17. oktober:

- Kaféen er åpen mellom kl. 11.00–13.00
- Sangandakt kl. 12.00 i 1.etg

Torsdag 18. oktober

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Tirsdag 23. oktober

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 24. oktober

- Vi feierer FN dagen. Kaféen er åpen mellom kl. 11.00–13.00

Torsdag 25. oktober

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Torsdag 25. oktober

- **Høstfest** kl. 17.00–19.00 for beboere, deres familie og hjemmeboende i nærmiljøet. Rune Jahnsen kommer på besøk

Mandag 29. oktober

- Brøttet barnehage kommer i avdelingene kl. 11.00–12.00

Tirsdag 30. oktober

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 31. oktober

- Kaféen er åpen mellom kl. 11.00–13.00
- Halloween!
- Sangandakt kl. 12.00 i 1.etg

NOVEMBER

Torsdag 1. november

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj (med forbehold pga. re-sertifisering av livsgledehemmet)
- Brøttet barnehage kommer i avdelingene kl. 11.00–12.00

Mandag 5. november

- Kulturoasen kl. 12.15. «Vidar Sandbeck – 100 år»
m/Leif Blix og Lars Nygaard (Den gode melodi)

Tirsdag 6. november

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 7. november

- Kaféen er åpen kl. 11.00–13.00

Torsdag 8. november

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Tirsdag 13. november

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 14. november

- Kaféen er åpen mellom kl. 11.00–13.00
- Sangandakt kl. 12.00 i 1. etg

Torsdag 15. november

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Tirsdag 20. november

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 21. november

- Kaféen er åpen kl. 11.00–13.00

Torsdag 22. november

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Tirsdag 27. november

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 28. november

- Kaféen er åpen mellom kl. 11.00–13.00
- Sangandakt kl. 12.00 i 1.etg

Torsdag 29. november

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Torsdag 29. november

- **Adventfest** kl. 17.00–19.00. For beboere, deres familie og hjemmeboende i nærmiljøet. Frode Johansen kommer på besøk!

Fredag 30. november

- Lystenning i sansehagen kl. 11.00

DESEMBER

Mandag 3. desember

- Kulturoasen kl. 12.15 «Med jul i alle hjerter»
m/Jan Kristian Hverven og Geir Langslet

Tirsdag 4. desember

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 5. desember

- Kaféen er åpen mellom kl. 11.00–13.00
- Åssiden skolemusikk holder julekonsert her ca. kl. 18.00–19.00

Torsdag 6. desember

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00.
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

Tirsdag 11. desember

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

Onsdag 12. desember

- Kaféen er åpen mellom kl. 11.00-13.00.
- Siste onsdagskafé før jul
- Sangandakt kl. 12.00 i 1.etg

Torsdag 13. desember

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kaféen er åpen kl. 11.30–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Brøtte barnehage kommer og feirer St. Lucia i 1.etg. kl. 11.00

Tirsdag 18. desember

- Tirsdagskafé kl. 11.30–13.00
Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe

God jul og godt nyttår ønsker vi alle!

AKTIVITETER I DRAMMEN SENTRUM

Eldrerådet i Drammen kommune

Eldrerådet er talerøret til pensjonister i Drammen og politisk valgt for 4 år om gangen. De har tale- og forslagsrett i bystyret og bystyrekomiteene. Det er åpne møter, torsdager på Rådhuset kl. 17.00.

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

Kontaktinfo: leder Toril Naper Hauge, telefon: 928 15 598
Mail: tnhaug@gmail.com

«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. Kurset finner sted på Drammensbiblioteket på mandager kl. 10.30–14.30 i uke 38, 42, 47 i 2018, samt uke 4, 8 og 12 i 2019. For påmelding kontakt forebyggende sykepleier Jorunn Haneset, telefon: 977 76 236, eller Lærings- og mestringssenteret, telefon: 32 04 66 47 eller mail: lms@drmk.no

Den Internasjonale Eldredagen

Dagen markeres i år mandag 1. oktober kl. 12.00.

Alle pensjonister er hjertelig velkommen til gratisarrangement i regi av Eldrerådet på «Håndverkeren» med underholdning, appell og bevertning.

Villa Fredrikke

Villa Fredrikke aktivitetshus holder til i Amtmand Bangs gt. 1 ved parken i sentrum. Huset har et lavterskeltilbud til personer med demens i tidlig til moderat fase og for deres familie og nære venner. Gjennom kultur, bevegelse og mat skapes gode øyeblikk for den enkelte i sosialt fellesskap med andre i samme situasjon. Ta kontakt på telefon 32 82 40 34/409 03 732

Byvandring med Drammen Guideforening

Byvandring onsdagene 29.08 og 05.09 kl. 18.00 fra Bragernes torg. Turen går til Bergstien – Rakkerhuken – Schwenckeolla – Erik Børresens allé – Brannposten. Varighet ca. 2 timer. Byvandringene koster kr 100 per person.

Drammensguidene tar gjerne mot bestillinger på byvandring/ bussturer, og også diverse kåserier/foredrag.

Drammensbiblioteket

Ved Biblioteket på Grønland er det denne høsten flere spennende ting på programmet. De kan by på «Mandagstreffen» kl. 18, én gang i måned. 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.

ANDRE TILBUD

«Solås trimmen»

Solåstrimmen peiser på videre! Nye mosjonister har også kommet til, og våre flotte veteraner holder både stemning og framdrift oppe. Er du nysgjerrig er det bare å ta turen til 15. etg. i Solåsblokka hver mandag kl. 11. Eller ta kontakt med Forebyggende Helseteam for eldre v/Anita på telefon 952 21 443 om du har spørsmål.

Åssiden seniorsenter

På Åssiden seniorsenter har de et egen program med mange aktiviteter. Blant annet: Petanque innendørs eller utendørs (utendørs er væravhengig) hver tirsdag kl. 11.00–12.30. Ingen påmelding, men ta med innesko. Strikke kafé hver tirsdag fra kl. 10.00–12.00. Ta med det håndarbeidet du liker best og møt opp. For mer informasjon ring Ingrid Michalsen telefon 911 50 693 eller Hanne Mellberg 32 80 99 90.



Forebyggende sykepleier:

Anita Sund, tlf.: 952 21 443

Forebyggende helseteam for eldre tilbyr innbyggere kontakt i 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, og det er ikke nødvendig med henvisning fra lege eller søknad. Forebyggende sykepleier har taushetsplikt.



Frivilligkontakt:

Marit Kristin Isaksen, tlf.: 408 20 231

Ta kontakt om du ønsker å delta som frivillig her på Saniteten, eller om noe i programmet er av interesse og du lurer på noe rundt det. Som frivillig kan du være med å gjøre hverdagen bedre for andre mennesker, være en viktig ressurs og et medmenneske. Det holdes kurs og felles treff for frivillige. Her på Saniteten ønsker vi oss frivillige frokostverter i helgene, sykkelenner, turvenner, vaffelstekere, medhjelpere på fester m.m. Velkommen skal du være!



Skap gode dager

ÅSSIDEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT
Ingvald Ludvigsens gate 17
3027 Drammen