



DRAMMEN  
KOMMUNE



Skap gode dager

AKTIVITETSOVERSIKT FOR  
ÅSSIDEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT  
HØST 2019

# **VELKOMMEN TIL ÅSSIDEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT!**

Åssiden helse- og omsorgsdistrikt har lokaler på Saniteten bo- og servicesenter i Ingvald Ludvigsgens gate 17. Buss nr. 5 stopper rett utenfor. Bygningen ligger vakkert til ved Drammenselva. Vi har nylig pusset opp lokalene i 1. etasje, og kjøpt inn nye møbler i vår kafeteria.

## **Kafeteria**

Vår kafeteria er åpen hver mandag, onsdag og torsdag fra 11.00 -13.00. Tirsdager er den også åpen, men da er det Sanitetsforeningen som selger vafler og kaffe. Kafeteriaen ligger i 1. etasje. På sommeren er lokalene tilknyttet en inngjerdet hage som alle kan benytte.

## **Frisør og fotpleier**

Alle kan bestille time og betaling skjer direkte til frisør og fotpleie. 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. 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, mobil 408 20 231.

## **FASTE AKTIVITETER PÅ SANITETEN**

### **Sanitetsforeningen**

Sanitetskvinnene kommer til Saniteten bo- og servicesenter hver tirsdag kl. 11.30–13.00 og lager kaffe og vafler til beboere, pårørende og eldre i nærområdet. De har ofte med noen som spiller levende musikk.

### **Trim for beboere**

Annenhver fredag kommer en trener fra Akropolis, som gjennomfører trening og aktiviteter med våre beboere, samt brukere på dagsenteret.

### **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 gå staver. En blanding av ansatte, frivillige og eldre i nærområdet, men vi har god plass til flere. Det er noen enkle trimøvelser når vi kommer tilbake til huset og mulighet for å kjøpe billig lunsj i kafeteriaen.

### **Livsglede barnehager**

Vi har livsgledesamarbeid med 2 lokale barnehager som kommer til oss med forskjellig intervall, de bidrar med økt livsglede for vår beboere. Begge barnehagene kommer hit også på spesielle dager, aktivitetene skjer da i 1.etg.

Eksempel: St.Lucia-tog, 17.mai-tog, lystenning mm. Det kommer egne oppslag om dette.

### **Samarbeid med skoler i nærmiljøet**

Vi samarbeider med Åssiden videregående skole, sykepleiestudenter fra universitet og Kiøsterud ungdomsskole. Elever fra ungdomsskolen kommer og gjennomfører livsgledeaktiviteter sammen med våre beboere og hjemmeboende eldre i vårt nærmiljø.

### **Besøkshunder**

Vi har besøkshunder som kommer hit til oss med forskjellig intervall, til stor glede for mange av våre pasienter.

### **Samarbeid med Åssiden idrettsforening.**

Vi utarbeider i disse dager et samarbeid med Åssiden idrettsforening om aktiviteter her på Saniteten. Kommer eget oppslag.

## AKTIVITETER PÅ SANITETEN BSS

### AUGUST

#### **Mandag 5.august**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

#### **Onsdag 7.august**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

#### **Torsdag 8.august**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

#### **Mandag 12.august**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

#### **Tirsdag 13.august**

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

#### **Onsdag 14.august**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Forhåndsstemming kommunestyre/fylkesting for beboere 10.00–14.00

#### **Torsdag 15.august**

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

### **Mandag 19. august**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

### **Tirsdag 20. august**

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

### **Onsdag 21. august**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Sangandakt kl. 12.00 på møterommet 1. etg

### **Torsdag 22. august**

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

### **Mandag 26. august**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Kulturoasen kl. 13.00: Tore Halvorsen fra Ole Ivars går solo!

### **Tirsdag 27. august**

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

### **Onsdag 28. august**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- HØSTMARKED kl. 11.00–14.00 i Sansehagen

### **Torsdag 29. august**

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

# SEPTEMBER

Elever fra Kiøsterud ungdomskoler kommer én dag hver måned og lager mat i kafeteriaen. Datoene for når de kommer, kommer senere

## **Mandag 2. september**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

## **Tirsdag 3. september**

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

## **Onsdag 4. september**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Sangandakt kl. 12.00 på møterommet 1.etg

## **Torsdag 5. september**

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- TEMAFEST kl. 17.00–19.45 for beboere, deres familie og inviterte hjemmeboende. Cecilie Mørk med band synger og spiller, det blir enkel servering og loddsalg

## **Mandag 9. september**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

## **Tirsdag 10. september**

- Tirsdagskafeteria kl. 11.30–13.00. Sanitetsforeningen steker vafler og koker kaffe
- Klessalg fra Seniorshop kl. 10.00–16.00 med mannekengoppvisning. Kommer eget oppslag

**Onsdag 11. september**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

**Torsdag 12. september**

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

**Mandag 16. september**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

**Tirsdag 17. september**

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

**Onsdag 18. september**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Sangandakt kl. 12.00 på møterommet 1.etg

**Torsdag 19. september**

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

**Mandag 23. september**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Brøttet barnehage kommer kl. 11.00–12.00, bidrar til hygge og glede på huset

**Tirsdag 24. september**

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

**Onsdag 25. september**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj



### **Torsdag 26. september**

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Brøttet barnehage kommer kl. 11.00–12.00, bidrar til hygge og glede på huset

### **Mandag 30. september**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

## **OKTOBER**

### **Tirsdag 1. oktober**

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

### **Onsdag 2. oktober**

- Kafeteriaen er åpen mellom kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Sangandakt kl. 12.00 på møterommet 1.etg

### **Torsdag 3. oktober**

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

### **Mandag 7. oktober**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

### **Tirsdag 8. oktober**

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

### **Onsdag 9. oktober**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

### **Torsdag 10. oktober**

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- OKTOBERFEST kl. 17.00–19.00 for beboere, deres familie og inviterte hjemmeboende. Rune Jahnsen synger og spiller, det blir enkel servering og loddsalg

### **Mandag 14. oktober**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Kulturoasen kl.12.15: På sangens vinger m/Åsmund Reistad

### **Tirsdag 15. oktober**

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

### **Onsdag 16. oktober**

- Kafeteriaen er åpen mellom kl. 11.00–13.00
- Sangandakt kl. 12.00 på møterommet 1.etg

### **Torsdag 17 oktober**

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

### **Mandag 21. oktober**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

### **Tirsdag 22. oktober**

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

### **Onsdag 23. oktober**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

### **Torsdag 24. oktober**

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

### **Mandag 28. oktober**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Brøttet barnehage kommer kl. 11.00–12.00, bidrar til hygge og glede på huset
- Kulturoasen: En omsorgsfull dans m/ Matilda Bosson, Linda Wardal og Ragnhild Lien

### **Tirsdag 29. oktober**

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

### **Onsdag 30. oktober**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Sangandakt kl. 12.00 på møterommet 1.etg

### **Torsdag 31. oktober**

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Brøttet barnehage kommer kl. 11.00-12.00, bidrar til hygge og glede på huset

# NOVEMBER

## **Mandag 4. november**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

## **Tirsdag 5. november**

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

## **Onsdag 6 november**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Drammen historielag kommer med «Drammen i gamledager – bydeler i film og bilder» kl. 17.00 i 1.etg

## **Torsdag 7. november**

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

## **Mandag 11. november**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

## **Tirsdag 12. november**

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

## **Onsdag 13. november**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–12.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Sangandakt kl. 12.00 på møterommet 1.etg

### **Torsdag 14. november**

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- HØSTFEST kl. 17.00–19.00 for beboere, deres familie og inviterte hjemmeboende. «Applaus» synger og spiller, det blir enkel servering og loddsalg

### **Mandag 18. november**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

### **Tirsdag 19. november**

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

### **Onsdag 20. november**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

### **Torsdag 21. november**

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

### **Mandag 25. november**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Kulturoasen kl. 12.15: Seniorkorpset Drammen spiller

### **Tirsdag 26. november**

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

### **Onsdag 27. november**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Sangandakt kl. 12.00 på møterommet 1.etg

### **Torsdag 28.november**

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

### **Fredag 29.november**

- Lystenning i sansehagen. Se eget oppslag!

## **DESEMBER**

### **Mandag 2. desember**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Kulturoasen: med jul i alle hjerter  
m/ Jan Kristian Hverven og Trond Akerø-Kleven

### **Tirsdag 3. desember**

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

### **Onsdag 4. desember**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Åssiden musikkorps holder julekonsert hos oss kl. 18.00

### **Torsdag 5. desember**

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

### **Mandag 9. desember**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

### **Tirsdag 10. desember**

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

### **Onsdag 11. desember**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- Sangandakt kl. 12.00 på møterommet 1. etg

### **Torsdag 12. desember**

- Aktivitetstoget starter å gå kl. 11.00
- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj
- FØRJULSFEST kl. 17.00-19.00 for beboere, deres familie og inviterte hjemmeboende Trygve Ingebretsen synger og spiller, det blir enkel servering og loddsalg

### **Fredag 13. desember**

- Lucia dagen. Se eget oppslag!
- Brøttet barnehage kommer kl. 11.00–12.00

### **Mandag 16. desember**

- Kafeteriaen er åpen kl. 11.00–13.00 med mulighet for å kjøpe enkel lunsj

### **Tirsdag 17. desember**

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

### **Onsdag 18. desember**

- Julelunsj for ansatte. Se eget oppslag!

### **Torsdag 19. desember**

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

### **Tirsdag 24. desember**

- Julegudstjeneste kl. 11.00 i 1.etasje med prest Jon Jørgensen, diakon Tjøstolf A. Vittersø og en organist

**God jul & Godt nyttår**

## 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. Denne høsten er det ikke planlagt møter på grunn av kommune sammenslåing.

Kontaktinfo: leder Toril Naper Hauge, tlf. 928 15 598 Mail: [tnhaug@gmail.com](mailto:tnhaug@gmail.com)

### **«Lyst på livet»**

«Lyst på livet» er et helsefremmende kurskonsept, med livsglede og livskvalitet i fokus, 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. På hver samling er det forelesninger om dagens tema og mindfulness.

Samlingene finner sted på Drammensbiblioteket. Neste kursrunde starter høsten 2019.

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

### **Villa Fredrikke**

Villa Fredrikke aktivitetshus er et tilbud til personer med demens i tidlig til moderat fase. Tjenesten er et lavterskeltilbud, man trenger ikke søke om plass. Villa Fredrikke aktivitetshus er også et tilbud til pårørende til personer med demens i alle faser av sykdommen. Vi ønsker å gi støtte, omsorg og en bedre hverdag til personer med demens og deres pårørende.

Sammen skaper vi og deler gode øyeblikk.

Ta kontakt på tlf. 970 54 867. Velkommen til oss!



## **Drammen Historielag**

I Drammen Historielag i Nedre Eikervei 13 har de åpent hus hver torsdag fra. kl. 18-20, der er det mulig å komme innom til en kopp kaffe og en prat. Man kan ha med gamle fotos fra Drammen som man ønsker opplysninger om.

I tillegg er det mulig å ta en titt på utstillinger og lokalhistoriske bilder.

Slekt og Data har også faste møter i huset, der er det mulig å få hjelp til slektsforskning og lære om ulike kilder på nett.

## **Litt tid for deg**

### **– som er pårørende eller som lever med langvarig belastning**

Målet med kurset er å lære noen metoder og teknikker som kan gjøre det lettere å takle utfordringer i hverdagen. Kurset består av læring og praktiske oppgaver. Du vil også få utdelt kursmateriell slik at du kan teste ut teknikkene hjemme.

Du kan være pårørende til barn/unge, voksne og eldre. Tilbudet er ikke knyttet til noen bestemt diagnose.

Kurset har fire kursdager, og fire ulike temaer vi skal jobbe med

- Bekymringsmestring - å forholde seg til livets usikkerhet
- Belastningsmestring - energi, krav, struktur i hverdagen, selvfølelse og sosialt nettverk
- «Ja- mennesket» – selvfølelse og grensesetting
- Mindfulness

Ta kontakt for mere informasjon og registrering.

Kursholder: Trude Hagen Kølbel 909 47 455

## **Drammensbiblioteket**

Ved Biblioteket på Grønland er det denne høsten flere spennende ting på programmet. De kan by på Mandagstreffet kl. 18.00, en 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 de formidlere ut sine godbiter og leser høyt. Godt for sjela, og godt for strikketøyet. I tillegg kan du ikke bare låne bøker, men nå kan du også låne ekte slektsforskere!

Den første tirsdagen i måneden kl. 18.00. kan du få en hel eksklusiv time alene med en slektsforsker som vil hjelpe deg i jakten på dine forfedre. De kan hjelpe deg med å velge det rette slekts dataprogrammet for din PC/MAC. Hvis du står fast i prosessen, kan dette også være en fin mulighet til å løse floken. Ta med egen PC hvis du trenger det.

For mer informasjon se på [www.dbib.no](http://www.dbib.no) eller se i magasinet som man får på biblioteket.

## **Inspirasjonskvelder for frivillige**

### **Å gjøre noe med andre, gjør noe med deg!**

Denne høsten blir det organisert inspirasjonskvelder og kurs for frivillige i Drammen. Arrangementene passer både for deg som vil vite mer om det å være frivillige og for erfarne frivillige som ønsker påfyll eller å møte på andre frivillige. Det er gratis å være med. Du trenger ikke å være tilknyttet noen organisasjon for å komme!

- Mandag 2 september: God å snakke med. Konkrete tips og råd om hvordan du kan bli en bedre samtalepartner; en som det er lett å komme til når livet er vanskelig
- Torsdag 17. oktober: Demens? Hva er det og hvordan kan du som frivillig være en støtte
- Torsdag 7. november: Grunnkurs Frivillighet - Grenser, taushetsplikt og utfordringer
- Mandag 2. desember: Inspirasjonskveld!

Påmelding på [www.drammen.kommune.no/kurs-for-frivillige/](http://www.drammen.kommune.no/kurs-for-frivillige/)

## ANDRE TILBUD

### «Solås trimmen»

Solås trimmen 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 Solås blokka hver mandag kl. 11. Eller ta kontakt med Forebyggende Helseteam for eldre v/ Kari Merete på tlf. 952 10 802 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. Strikkekafe hver tirsdag fra kl.10.00–12.00. Ta med det håndarbeidet du liker best og møt opp.

For mer informasjon ring Ingrid Michalsen 911 50 693 eller Hanne Mellberg 32 80 99 90.

### Sterk & Stødig

«Sterk og stødig» er for hjemmeboende eldre med begynnende funksjonssvikt og ustøhet, som går uten hjelpemidler innendørs og fortsatt klarer seg godt i eget hjem uten særlig bistand. Treningen drives av sertifiserte frivillige instruktører under veiledning av fysioterapeuter i Drammen kommune. Treningen varer en time. Gruppene er på torsdager kl. 11.00 på Åssiden Seniorcenter.

Har du spørsmål om treningen eller lyst til å bli instruktør, ta kontakt med fysioterapitjenesten på telefon: 409 17 047.



**Forebyggende sykepleier:**  
**Anita Sund, tlf.: 952 21 443**



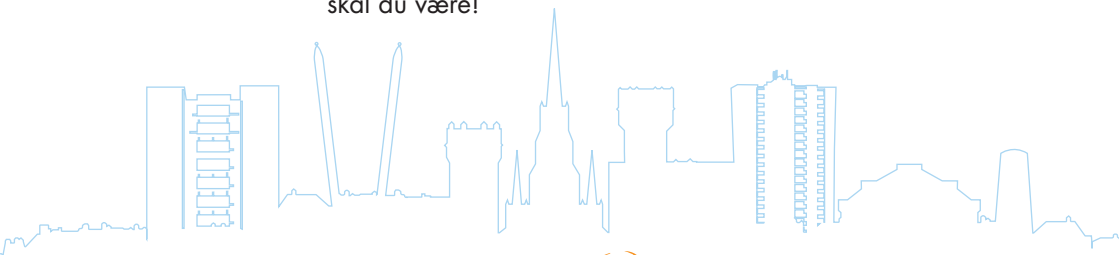
**Forebyggende sykepleier:**  
**Kari Merete Krogh, tlf.: 952 10 802**

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