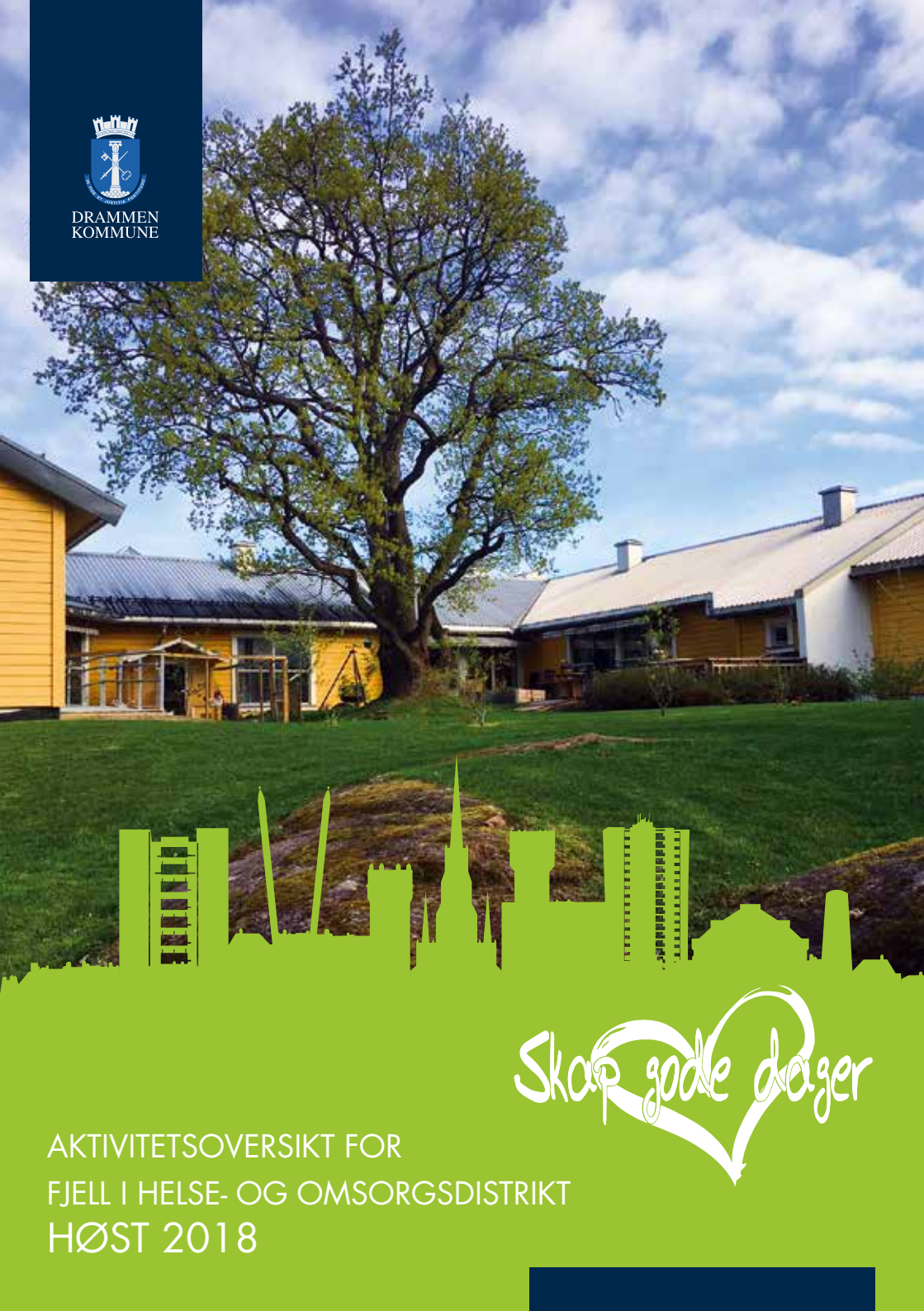




DRAMMEN
KOMMUNE



Skap gode dager

AKTIVITETSOVERSIKT FOR
FJELL I HELSE- OG OMSORGS-DISTRIKT
HØST 2018

VELKOMMEN TIL FJELL HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT!

Fjell helse- og omsorgsdistrikt dekker bydelen Fjell/Danvik og helt ut til Stillerudfeltet i Skoger. Sykehjemmet er nærmeste nabo er Fjell barneskole og Fjell legesenter. Buss nr. 3 stopper rett ved (Busstopp «Fjell bo- og servicesenter»), bussen går på dagtid hvert 10. minutt. Om kvelden og i helgene er det minst én buss i halvtimen.

Sykehjemmet blir årlig sertifisert som «livsgledesykehjem», det betyr at vi jobber systematisk med å skape varierte og gode dager for beboerne og alle som trenger våre tjenester. Vi ønsker å skape et senter som er et naturlig samlingssted i bydelen.

Fjellcaféen

Fjellcafé og storstua ligger midt i senteret og fungerer som aktivitets- og møtested for alle i bydelen. Alle kan leie lokalene til private tilstelninger. Henvend deg i resepsjonen for ytterligere informasjon.

Alle hverdager mellom kl. 11.00–13.30 kan du kjøpe et godt og rimelig hjemmelaget måltid i caféen vår. Du kan også forsyne deg fra salatbaren. En nydelig nystekt vaffel med tilbehør koster kr 10,- og en kaffekopp får du til samme pris. I skoleferier kan tilbudet være begrenset til enkel servering (baguette og vafler). Start helgen med vår FREDAGSBUFFET. Vi tilbyr forskjellige varme og kalde retter og en liten dessert! Om du heller vil spise hjemme, kan du få maten som «take away». Kom alene eller med en venn/venninne. Velkommen!

Frisør og fotpleier

Alle kan bestille time og betaling skjer direkte til frisøren eller fotpleieren. Avdelingen kan være behjelpelig med å bestille time for beboerne på sykehjemmet.

For timebestilling hos Frisør Carlota Correia, ring 934 83 455
For time hos fotpleier, ring resepsjonen: 32 04 88 00

Har du litt tid til overs og lyst til å fylle den med noe meningsfylt? Delta som frivillig i ditt nærmiljø!

Fjell bo- og servicesenter har en meget aktiv venneforening som blant annet arrangerer månedlige hyggelkvelder med bløtkake, kaffe, underholdning og utlodning. Venneforeningen har behov for flere medlemmer. Er du interessert, ta kontakt med styreleder Hilde Lieberg, mobil 970 30 476 eller kasserer Tore Johansen, mobil 916 75 756.

Fjell helsedistrikt har også en flott gjeng med frivillige som bidrar til å skape gode dager. Som frivillig hos oss er du velkommen – om du nå vil bidra med cirka to timer i måneden eller to dager i uken! Nedenfor gir vi noen eksempler på det du kan bidra med – men vi er åpen for DINE innspill og idéer.

Måltidene på sykehjemmet skal være en god opplevelse for beboerne. Til vår «gylne frokost» inne på avdelingene har vi behov for frivillige verter! Oppgaven er å bidra til å gi beboerne en spesielt hyggelig start på dagen: dekke et pent bord, sende pålegg, sette seg ned å spise sammen og ta seg tid for en prat. Har du tid og lyst til å stille opp på en ukedag ca. 1 gang i måneden, kl. 9.00–11.00?

Ellers leter vi etter frivillige som en gang i blant og når det passer dem, har lyst til å følge en hjemmeboende senior til lege, fotpleie eller frisør. Det er vanlig at brukeren bestiller drosje.

Vi ønsker oss også noen som liker å legge make-up – tenk deg selv at du var 90 år, pyntet til fest og følte deg som en dronning ... Vi ønsker oss egentlig mer det meste: feshjelpere, sykkelriddere, hagefaddere, humørsprekere ...

Kom som den du er og med en prat kan vi sikkert finne det lille ekstra som passer akkurat for DEG! Stikk innom eller ring 32 04 88 00 og spør etter Monika eller Wenche, så tar vi oss en uforpliktende prat. Velkommen!

TILBUD PÅ STORSTUA PÅ FJELL SYKEHJEM SOM ER ÅPNE FOR ALLE SENIORER

Siden dette bladet planlegges lang tid i forveien, kan det skje forandringer.

Du som bor i nærområdet vårt, finner også informasjon i «Det skjer på Fjell – bli med!», som frivilligsentralen deler ut gratis, to ganger i året. Hent deg et eksemplar på Fjellbiblioteket eller i resepsjonen på Fjell bo- og servicesenter! Aktuell informasjon om våre aktiviteter er også å finne i papirutgaven til Drammens Tidende (ut guide) og i fredagsoversikten til dagsavisa fremtiden. Du som er på nett, finner alltid aktuell informasjon på facebooksidene vår «Fjell Helse- og omsorgsdistrikt» og på: Det skjer på: www.dt.no

Fjellcaféen

Fjellcaféen er åpen alle hverdager mellom kl. 11.00 og 13.30. Ta med en venn og nyt en varm lunsj eller våre supergode vafler! I skoleferier kan tilbudet være litt redusert, men vi har alltid nystekte vafler og nysmurte baguetter!

Mandagstreff for seniorer

Annen hver mandag kl. 11.00–14.00 er alle seniorer invitert til treff i storstua vår (fra og med 27. august). På programmet står sosialt felleskap, quiz, sittetrim og loddsalg til inntekt for et felles julebord og sommeravslutning.

Nye og gamle deltakere er hjertelig velkommen.

Trening «Sterk og stødig»

Hver torsdag fra kl. 13.00–14.00 er det styrke- og balansetrening med frivillig instruktør i det nye trimrommet på Fjell bo- og servicesenter. Husk gode sko og vannflaske!

Planen er å få til flere tidspunkter for trimmen – da er vi avhengige av frivillige instruktører. Kan du tenke deg å gjøre din innsats her? Alle frivillige instruktører blir sertifisert gjennom et tre dagers grunnkurs ved fysioterapitjenesten.

Har du spørsmål om treningen eller lyst til å bli instruktør, ta kontakt på telefon 32 04 88 00 og spør etter Marit, Monika eller Wenche.

Høstfest

To ganger i året arrangerer forebyggende sykepleier og frivillighetskoordinatorerne på sykehjemmet fest for hjemmeboende seniorer. Neste fest er på onsdag, 17. oktober kl.14.00–17.00. Gled deg til underholdning, utlodning, mat, kaffe og kake! Egenandelen for festen er på kr 100,- per person.

Påmelding innen 12.10. på telefon: 32 04 88 00

Bløtkakefest

En lørdag i måneden arrangerer Pårørendeforeningen for Fjell sykehjem en hyggekveld med kaffe og bløtkake, underholdning og utlodning i Storstua vår. Ta gjerne med en gevinst til utlodningen! Datoer i høst: lørdag, 8. september, 13. oktober, 10. november og 8. desember. Alltid klokka 15.00–17.00.

Lørdagscafé

Den 24.november kl. 15.30 -17.00 er det Lørdagskafe i Storstua. Du er invitert til kaffe og vafler og førjulsstemning med Drammens Mannskors «Torsdagsgutta». Gratis adgang, åpen for alle.

Kulturoasen

Hver annen måned kommer Kulturoasen til oss med et variert program. Forestillingene er gratis og åpne for alle. Etter forestillingen kan du spise en hyggelig lunsj i Fjellcaféen.



Sanger fra veien, mandag 8. oktober kl. 11.00

Med spellemann Joar Balstad på gitar og sang. Det blir gjenhør med bl.a. Halvdan Sivertsen, Åge Aleksandersen, Ulf Lundell, Roger Whittaker, Elvis Presley, Johnny Cash, Cornelis Vreeswijk, Beatles, Di Derre og Jim Reeves, bare for å nevne noen. Det legges vekt på samspill og deltagelse fra publikum, gjerne i form av allsang og humor. Og gjerne litt bevegelse på gulvet for de sprekeste

Vidar Sandbeck – 100 år, torsdag 8. november kl. 11.00

Et hyggelig gjenhør med Leif Blix og Lars Nygaard som besøkte byens bo- og servicesentre i februar/mars 2018 med «Hytteturen». Denne gangen byr de på en konsertforestilling med morsomme og spennende innblikk i Sandbecks liv og virke.

Med jul i alle hjerter, mandag, 26. november kl. 11.00

O helga natt – ingen jul uten Adams Julsang! Julen er for mange en spesiell tid, tid for refleksjon og ettertanke. Jan Kristian Hverven (sang) og Geir Langslet (piano) krydrer denne førjulskonserten med humor, scenesjarm, musikalitet og innlevelse.

Sangandakt

2. hver onsdag kl. 11.00–13.00 holder ansatte i Fjell kirke sangandakt i Storstua. Her blir det kjente og kjære sanger, vakre musikkstykker, bibellesning og andakt. Alle er velkommen.

Motevisning og klessalg

To ganger i året kommer Buskerud Seniormote til oss med sin mobile klesbutikk. Her finner du et godt utvalg av moteriktige kvalitetsklær for alle kroppsfasonger.

Butikken holder åpen fra kl. 11.00–16.00, og alle er velkommen! Etter visningen kan du kjøpe deg en varm lunsjrett, forsyne deg fra salatbaren - eller kose deg med kaffe og vaffel!

Mandag, 5. november 2018 kommer butikken til oss med høst- og vinterklær for voksne. Mellom kl. 11.15–12.00 viser våre frivillige modeller noe de selv liker blant klesutvalget.



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 mestringscenteret, 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 gate 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 byvandringar/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, 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.

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



HØSTFEST

Livsglede
for Eldre

for hjemmeboende seniorer

Storstua på FJELL BO OG SERVICESENTER
Onsdag, 17. OKTOBER 2018 KL. 14.00–17.00



Underholdning, utlodning, lopskaus, kaffe og
kake. Pris kr. 100,-

Påmelding innen 12. oktober til 32 04 88 00

Velkommen!

Hilsen Marit Moen, Wenche Mondal, Monika Bock

WANTED!

Frivillig hjelp

til ekstra glede på sykehjemmet
eller

følge av hjemmeboende seniorer til lege
(med bruk av drosje)

Du er like velkommen om du kan stille fire
ganger i året eller fire ganger i måneden!

Sammen finner vi noe som passer for DEG.

For en uforpliktende prat, stikk innom eller
ring frivillighetskontaktene:

Monika, tlf. 32 04 88 27

Wenche tlf. 32 04 88 09

Vi har behov for DEG!



Frivilligkontakt:

Wenche Mondal, tlf.: 32 04 88 09



Frivilligkontakt:

Monika Bock, tlf.: 32 04 88 27

Ta kontakt, hvis du har spørsmål til programmet, eller ønsker å delta som frivillig. Som frivillig kan du være et medmenneske, en viktige 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 Fjell ønsker vi oss for eksempel flere turvenner, sykkelpiloter, levende lydbøker, ledsagere, vaffelstekere og frivillige med grønne fingre. Velkommen!



Forebyggende sykepleier:

Marit Grepperud Moen, tlf.: 32 04 88 15

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.



Skap gode dager

FJELL HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT

Lauritz Hervigsvei 15

3035 Drammen