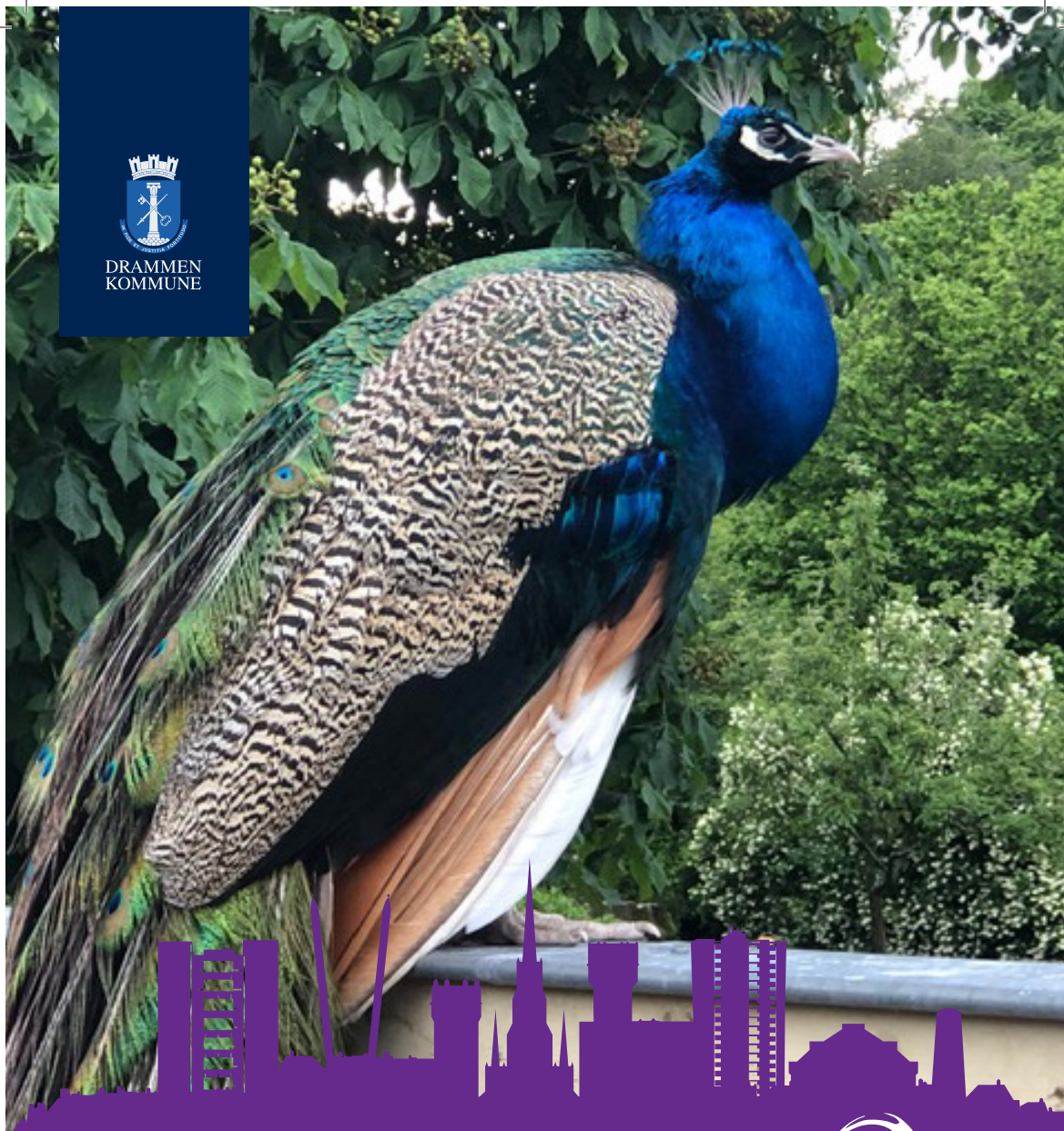




DRAMMEN  
KOMMUNE



Skap gode dager

AKTIVITETSOVERSIKT FOR  
GULSKOGEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT  
HØST 2019

## **VELKOMMEN TIL GULSKOGEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT**

Gulskogen helsedistrikt ligger flott til mellom Gulskogen gård og Strømsgodset idrettsforenings klubbhus. Buss nr. 52, Mjøndalen, stopper rett utenfor hos oss.

### **Resepsjon**

Åpningstider mandag - fredag kl. 08.00–15.00 på vanlige virkedager.  
Telefon: 32 04 71 00 eller send e-post til: gulskogen.hso@drmk.no

### **Fotpleie og frisør**

Alle kan bestille time og betaling skjer direkte til frisør og foterapeut.

**Frisør:** Karin Trolsrud Olsen (mandag) tlf. 905 73 009

**Foterapeut:** Turid Westengen (mandag) tlf. 928 20 662

(tar hjemmebesøk etter avtale)

Marianne Reiersrud (onsdag) tlf. 452 80 484

### **Delta som frivillig i ditt nærmiljø**

Har du et ønske om å fylle hverdagen med noe meningsfullt og nyttig sammen med andre? Gulskogen har en flott gjeng med frivillige, men vi vil gjerne ha flere for å kunne utvide aktivitetstilbudet i nærmiljøet vårt.

Er du interessert ta kontakt med frivilligkontakt Bodil Frykberg  
tlf. 408 23 461 eller e-post: bodil.frykberg@drmk.no

### **Rickshaw**

Det finnes en Rickshaw sykkel på Gulskogen BOSS som kan benyttes.  
(Opplæring gis av driftsbetjenten).

### **Livsglede**

Alle Drammens sykehjem er nå sertifisert som Livsgledehjem. Det innebærer at det jobbes systematisk med å skape et meningsfylt innhold i hverdagen for å ivareta og imøtekomme beboernes behov. Gulskogen bo- og servicesenter er et sted for mennesker med demens sykdom.

## **FASTE AKTIVITETER TILKNYTTET GULSKOGEN DISTRIKT**

### **«Gulskogtrasken»**

Vandring langs vakre Drammenselva. Turen etterfølges av styrketrening og eventuelt kjøp av kaffe og en liten matbit i Storstua.

Mandager kl. 11.00–13.00.

Oppstart 26.08.19.

### **«Gulltreffen Kafe»**

Hver tirsdag fra kl. 16.00 i Storstua har de frivillige et hyggelig og sosialt treff med kaffe og vafler for beboere, pårørende og andre i nabolaget. Alle er hjertelig velkommen.

### **«Åpen time»**

På fredager har Jorunn, forebyggende sykepleier, et tilbud til deg som ønsker en helsefremmende prat om livsglede, livskvalitet og livets ulike sider. Ta kontakt for å avtale tid med Jorunn på tlf. 977 76 236.

### **«Tirsdag'n på Bache»**

Hver tirsdag møtes vi til hyggestund mellom kl. 11.00–13.00 i Storstua, Nedre Kjøsteruds gate 1. Det serveres vafler og kaffe. Det blir diktlesing, sang og musikk, dagens ord, historiefortelling, trim og utlodning.

### **Bingo**

Etter oppsatte datoer.

### **Hyggetreff på Gulskogen i regi av frivillige fra Strømsgodset menighet**

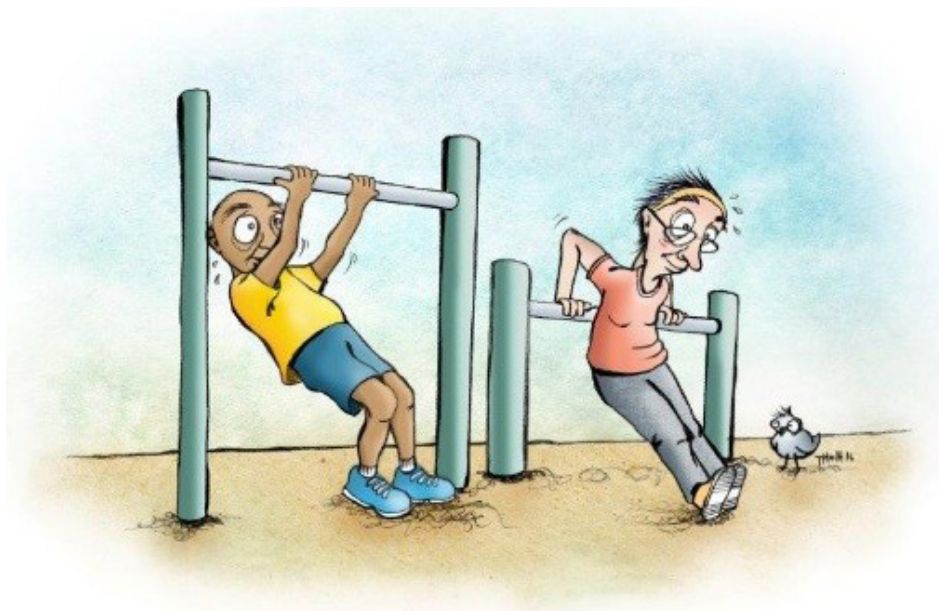
To mandager i semesteret arrangeres det hyggetreff med sang, underholdning og bevertning i Storstua. Datoene er ikke fastsatt enda, men følg med på informasjonstavlen på Gulskogen BOSS eller spør i resepsjonen for mer informasjon.

## Klessalg

En gang i halvåret er det klessalg på Gulskogen BOSS. Her finnes det et godt utvalg av moteriktige klær for alle kroppsfasonger. For mer info ta kontakt med Bodil Frykberg, tlf. 408 23 461, e-post: [bodil.frykberg@drmk.no](mailto:bodil.frykberg@drmk.no)

## «Sterk og 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. Tirsdager 10.00–11.00 på Union Brygge, Grønland. Vil du vite mer, ta kontakt med fysioterapitjenesten på tlf. 409 17 047



## KULTUROASEN

En gang i måneden kommer Kulturoasen til Gulskogen BOSS med et variert program. Forestillingene er gratis og åpen for alle.

### **Tirsdag 3. september kl. 13.00**

#### **«Tore Halvorsen fra Ole Ivars går solo!»**

Etter hele 30 år på senen med Ole Ivars ble det i november 2018 bestemt at Tore Halvorsen gir seg som vokalist i bandet. Men Tore slutter selvfølgelig ikke med musikken og i 2019 gjør han eksklusive konserter for eldre basert på sin fantastiske karriere i Ole Ivars. Vi lover stor stemning, og en real tur ned memory lane, når Tore byr på kjente og kjære hits som «Englarna fans», «En vår vera som en er», «Nei så tjukk du har blitt» osv. Kanskje får vi levert andre legendariske svensktoppar? Her er ikke veien fra vedmod til latter lang!

### **Onsdag 2. oktober kl. 17.15**

#### **«Drammen i gamledager – Bydelene i bilder og film»**

### **Tirsdag 15. oktober kl. 12.15**

#### **«På sangens vinger» med Åsmund Reistad**

Åsmund Reistad er en erfaren visesanger som i tillegg til Django Reinhardt og stringswing, byr på norske favoritter fra Lillebjørn Nilsen, Vidar Sandbeck og Erik Bye. Publikum får høre kjente og kjære viser formidlet med nærhet, innlevelse og humor. Åsmund er i tillegg meget dyktig folkemusikkgitarrist, og dette vil han også gi eksempler på i løpet av konserten.

**Tirsdag 29. oktober kl. 12.15**

**«En omsorgsfull dans»**

**med Matilda Bosson, Linda Wardal og Ragnhild Lien**

En ekte, nær og profesjonell danseforestilling som tar publikum med på en reise gjennom livets opp og nedturer. Hvordan kan vi snu ensomhet og tristhet til glede og håp? Utøverne vil, gjennom dans akkompagnert av fiolin, beskrive hjelpsomhet og vennskapelig omsorg; vi er sterkere når vi står sammen.

Forestillingen er tilegnet eldre mennesker og tilrettelagt for å kunne bli fremført hvor som helst; på et kjøkken, en stue, eller er annet tilegnet sted på de elders bosted. Gjennom dans og live-musikk.

Forestillingen er 25 minutter, og avsluttes med kaffe og samtale med de eldre.

**Tirsdag 26. november kl. 12.15**

**«Med jul i alle hjerter»**

**med Jan Kristian Hverven og Trond Akerø Kleven**

O helga natt! Ingen jul uten Adams Julsång! Julen er for mange en spesiell tid; tid for refleksjon og ettertanke.

Etter påtrykk fra publikum, får vi gledelig gjensyn med sangeren Jan Kristian Hverven og pianist Trond Akerø-Kleven. Begge er fra Drammen, har gjestet Kulturoasen flere ganger tidligere og gleder seg til å skape gode musikkopplevelser og julestemning for beboere i Drammen kommune.

Julesanger er rammen og gode historier er limet som binder konserten sammen





## ANDRE AKTIVITER I GULSKOGEN DISTRIKT

### **Formiddagstreff på Strømsgodset menighetscenter**

Hver torsdag kl. 11.00–14.00 skjer det noe på Strømsgodset menighetscenter. Den første torsdagen i måneden er det «Vaffeltreff», den andre og fjerde torsdagen er det «Torsdagstreff» ved diakonen og hver tredje torsdag er det «Kirkeforening». På treffene er det underholdning, allsang og servering av god mat for en billig penge. På torsdagstreffene er det også en trim økt.

Pensjonister er primus motor i arbeidet. Skyss-tilbud i regi av Norsk Folkehjelp.

For mer info kontakt Anita C. Saleem, tlf. 32 98 92 66.

Det er gratis å delta.

### **Seniornett-samlinger i regi av Strømsgodset menighet**

Tilbudet er åpent for alle, og gratis for medlemmer i Seniornett (kr 250,- per år). Det er ikke behov for påmelding, men si fra om du trenger å låne utstyr.

Samlingene ledes av Håvard J. Nilsen, og foregår i Storsalen på Strømsgodset menighetscenter, Grønland 101.

- 27.08.19 kl. 11.00-13.00, tema: «[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)».  
NB: ta med kodebrikke og passord til nettbank
- 24.09.19 kl. 11.00-13.00, tema: «[www.finn.no](http://www.finn.no)»
- 29.10.19 kl. 11.00-13.00, tema: Personvern
- 26.11.19 kl. 11.00-13.00, tema: Nye Drammen

### **«Entusiastene» Volleyball 60+**

Et sosialt volleyball lag for kvinner 60 + fra hele Drammen. Laget ønsker seg flere medlemmer, og du trenger ikke ha kjennskap til volleyball for å bli med!

Trening mandager kl. 16.00–17.00 i Galterudhallen, Solsvingen 80.  
Pris: kr 400,- i årsavgift.

Arr: Den norske kirke i Drammen og Drafn idrettsklubb.  
Kontaktperson er Lisbeth Wulfsberg, tlf. 924 16 509.

### **«Seniordans»**

Dans for seniorer, tirsdager kl. 14.30–17.30 på Schultz kafé,  
Blich's gate 1.

Pris kr 300,- pr. semester.  
For mer info kontakt Torild Helgesen, tlf. 918 05 440.

### **Ut på tur Drammen DNT Drammen og Omegn**

Turistforeningen har turer i nærområdet flere dager i uken.  
Kontaktinformasjon DNT Drammen og Omegn tlf. 32 25 51 40,  
kontoret@dntdrammen.no, www.dntdrammen.no

### **Canastagruppe**

Kom og spill Canasta, åpent for alle.  
Møt opp i Café BACHE på Drammen helsehuset, Landfalløya 80,  
onsdager kl. 10.00. Har du spørsmål om gruppen, ta kontakt med  
frivilligkontakt Kari Fjeldstad tlf. 468 63 590.



## AKTIVITETER PÅ GULSKOGEN BOSS

### AUGUST

Dato	Klokkeslett	Aktivitet
13.08	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
20.08	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
21.08	11.30–12.00	Andakt i Storstua
23.08	11.30–13.00	Bingo i Storstua
26.08	11.00–13.00	Gulskogtrasken
27.08	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua

### SEPTEMBER

Dato	Klokkeslett	Aktivitet
02.09	11.00–13.00	Gulskogtrasken
02.09	11.30–13.00	Bingo på dagsenteret
03.09	13.00–13.45	Kulturoasen: «Tore Halvorsen fra Ole Ivars går solo»
03.09	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
09.09	11.00–13.00	Gulskogtrasken
10.09	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
11.09	11.30–12.00	Andakt i Storstua
16.09	11.00–13.00	Gulskogtrasken
17.09	11.30–13.00	Bingo i Storstua
17.09	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
23.09	11.00–13.00	Gulskogtrasken
24.09	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
30.09	11.00–13.00	Gulskogtrasken

## OKTOBER

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
01.10	16.00–18.00	Gulltreffene i Storstua
02.10	11.30–12.00	Andakt i Storstua
02.10	11.30–13.00	Bingo i Storstua
02.10	17.15–18.00	Kulturoasen: «Drammen i gamle dager»
07.10	11.00–13.00	Gulskogtrasken
08.10	16.00–18.00	Gulltreffene i Storstua
14.10	11.00–13.00	Gulskogtrasken
15.10	12.15–13.00	Kulturoasen: «På sangens vinger»
15.10	16.00–18.00	Gulltreffene i Storstua
17.10	11.30–13.00	Bingo i Storstua
21.10	11.00–13.00	Gulskogtrasken
22.10	16.00–18.00	Gulltreffene i Storstua
23.10	11.30–12.00	Andakt i Storstua
28.10	11.00–13.00	Gulskogtrasken
29.10	12.15–13.00	Kulturoasen: «En omsorgsfull dans»
29.10	16.00–18.00	Gulltreffene i Storstua

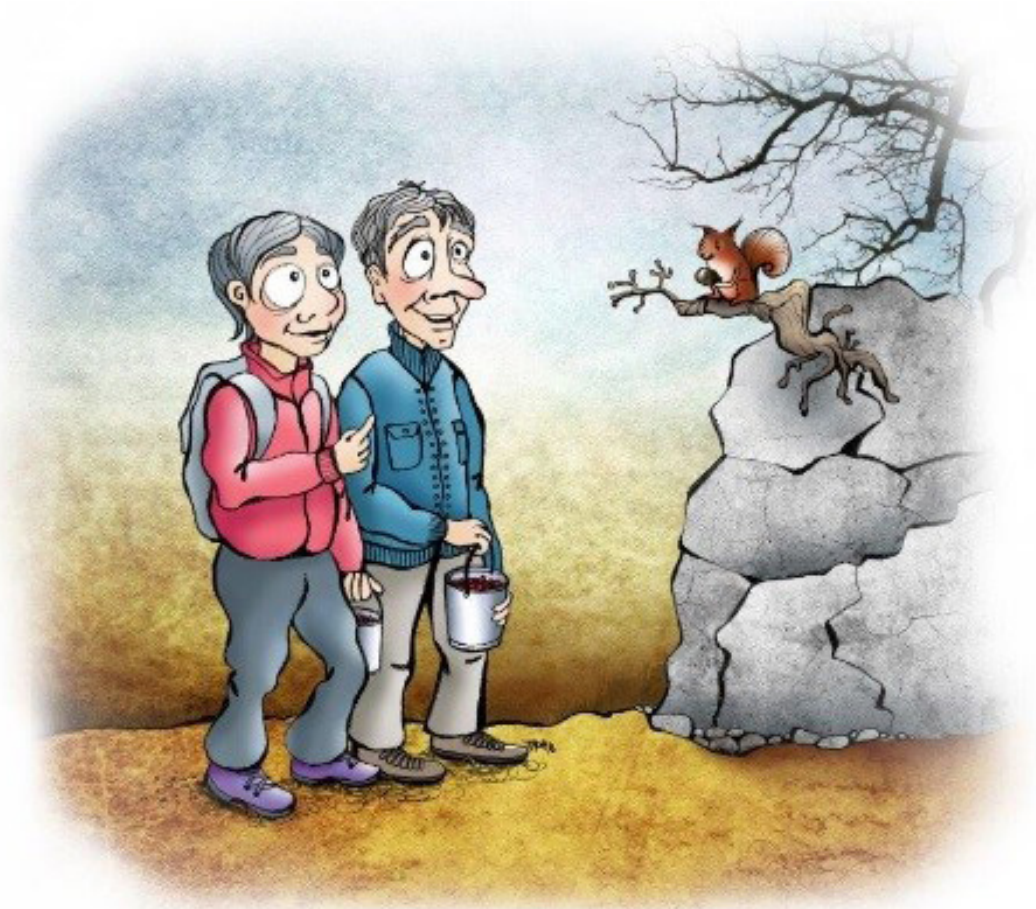
## NOVEMBER

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
01.11	11.30–13.00	Bingo i Storstua
04.11	11.00–13.00	Gulskogtrasken
05.11	16.00–18.00	Gulltreffene i Storstua
11.11	11.00–13.00	Gulskogtrasken
11.11	11.30–13.00	Bingo på dagsenteret
13.11	11.30–12.00	Andakt i Storstua
12.11	16.00–18.00	Gulltreffene i Storstua
18.11	11.00–13.00	Gulskogtrasken
19.11	16.00–18.00	Gulltreffene i Storstua
25.11	11.00–13.00	Gulskogtrasken
26.11	11.30–13.00	Bingo på dagsenteret

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
26.11	12.15–13.00	Kulturoasen: «Med jul i alle hjerter»
26.11	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua

## DESEMBER

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
03.12	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
04.12	11.30–12.00	Andakt i Storstua
10.12	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
11.12	11.30–13.00	Bingo i Storstua
17.12	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua



## **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 bystyrekomiteene. Denne høsten er det ikke planlagt møter, på grunn av den pågående kommunesammenslåing.

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)

## «Takk, bare bra»

«TAKK, BARE BRA» kurs for personer over 65 år. Livet gir ulike utfordringer og «Takk vare 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 samtalegruppe hvor personlige problemer diskuteres, men gir opplæring i selvhjelp. Målet er at du kan få en bedre hverdag. Det vil være 8-10 deltagere og det går over 8 uker, 2 timer hver gang. Alle som ønsker å være med blir invitert til en forsamtale hvor vi sammen finner ut om dette tilbudet kan være nyttig for deg. Ta kontakt med forebyggende sykepleier Hilde Danielsen på mobil 952 29 750 hvis du er interessert i å delta på kurs.

## 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
- Mindfullness

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 Mandagstreffen 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 for 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/)



**Forebyggende sykepleier:****Jorunn Haneset**, tlf.: 977 76 236mail: [jorunn.haneset@drmk.no](mailto:jorunn.haneset@drmk.no)

«Forebyggende helseteam for eldre» tilbyr innbyggere i Drammen kontakt det året de fyller 75 år, dersom de ikke allerede har en kontaktperson i kommunen. Målet er at den enkelte skal ivareta egen 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 via søknad. Forebyggende sykepleier har taushetsplikt.

**Frivilligkontakt:****Bodil Frykberg**, tlf.: 408 23 461mail: [bodil.frykberg@drmk.no](mailto:bodil.frykberg@drmk.no)

Ta kontakt dersom du har lyst til å bli med som frivillig. Som frivillig kan du være med på å gjøre hverdagen til andre mere meningsfull og innholdsrik. Du vil få oppfølging og invitasjon til felles treff eller kurs for frivillige. Her på Gulskogen ønsker vi oss flere turvenner, vaffelstekere, besøksvenner, ledsagere, høyt lesere, samt noen som kan hjelpe til ved ulike arrangementer.

**GULSKOGEN HELSEDISTRIKT**

Rødskoggata 3, 3048 Drammen

Telefon: 32 04 71 00