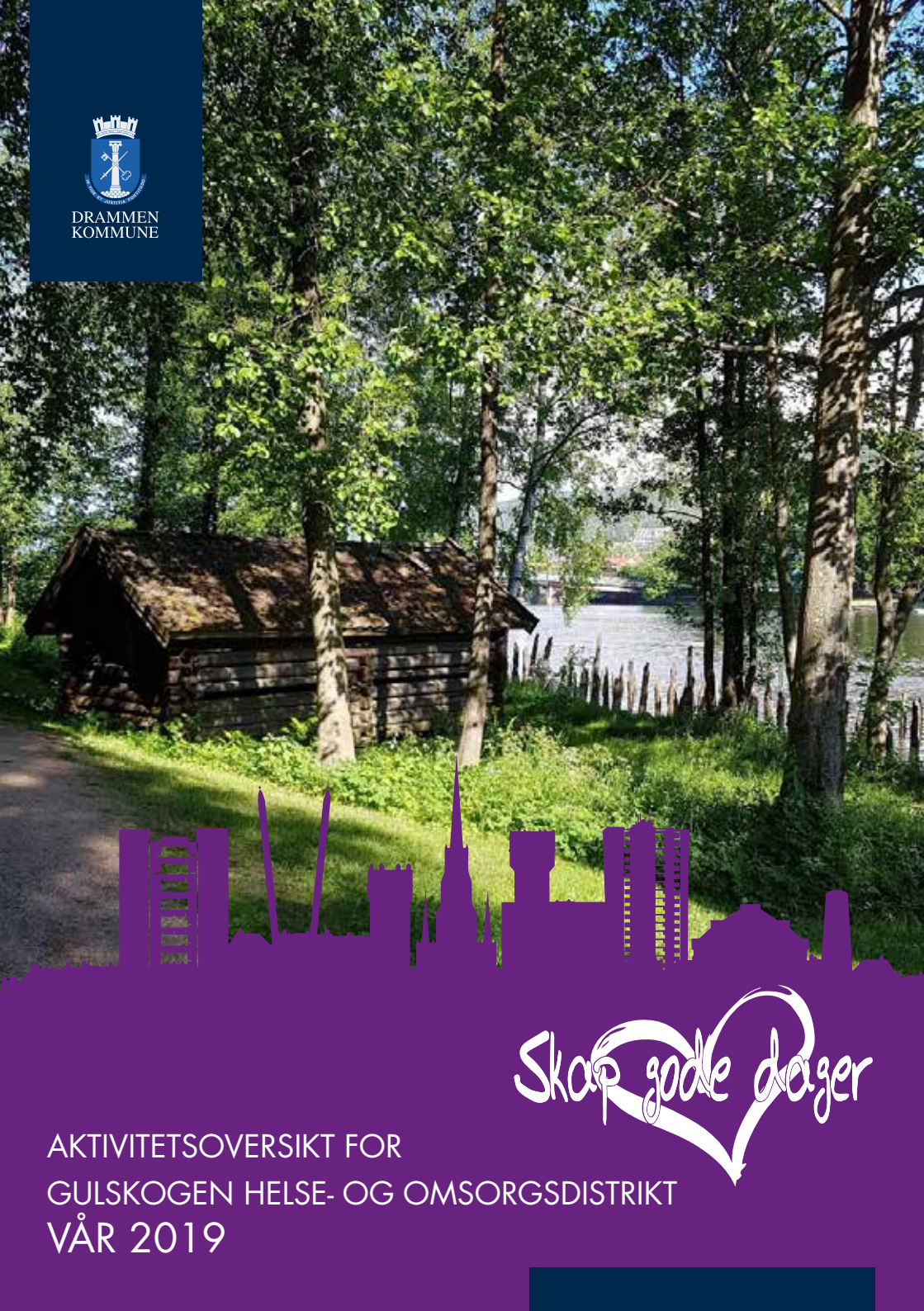




DRAMMEN  
KOMMUNE



Skap gode dager

AKTIVITETSOVERSIKT FOR  
GULSKOGEN HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT  
VÅR 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](mailto:gulskogen.hso@drmk.no)

### **Fotpleie og frisør**

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

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

Fotterapeut: 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](mailto: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 04.03.19.

### **«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 Kiøsterudsgate 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

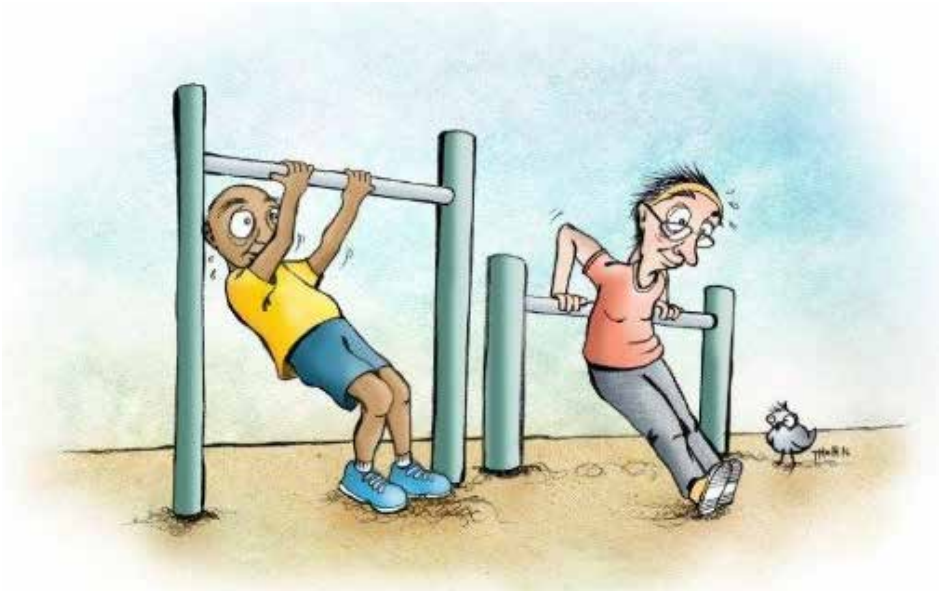
En gang i halvåret er det klessalg på Gulskogen BOSS. Her finnes det et godt utvalg av moteriktige klær for alle kroppsfasonger. For mer info ta kontakt med Bodil Frykberg, tlf. 408 23 461, e-post: bodil.frykberg@drmk.no

## «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 22. januar kl. 12.15-13.00**

«En stilla flirt» m/ Trond Lindheim og Ingvild Storhaug

Sanger Ingvild Storhaug og pianist Trond Lindheim byr på en spennig og vakker konsert med utgangspunkt i kabaret, revy, filmslagere og dansemusikk fra 20- til 50-tallet. Hovedvekten er hentet fra Norge og Sverige, men utvalgte perler fra den tyske scenen har også fått plass.

### **Tirsdag 5. mars kl. 12.15-13.00**

«Applause Trio»

med Jon Harry Skrenes, Steinar Pedersen og Roger Jørgensen

«Applause» er en musikkgruppe som spiller dansbare slagere gjennom tidene. Det er vanskelig å sitte stille når denne trioen spiller opp til dans.

### **Tirsdag 2. april kl. 12.15-13.00**

«Fra Bach til Barok- med fiolin som reisefølge»

med Hilde og John Chapman

Publikum inviteres med på en reise gjennom 250 år med klassisk musikk fra flere land i Europa, med fiolin i sentrum. Konserten starter med tysk barokk: Johann Sebastian Bach, og vi reiser så videre til Italia (Corelli). Østerrike (Mozart), Frankrike (Faure) og Ungarn (Bartok). Verkene spilles i den rekkefølgen de ble skrevet, og utøverne vil flette det hele sammen med fortellinger fra komponistenes liv og virke.

### **Tirsdag 21. mai kl. 12.15-13.00**

«Ærlig og Usminket» med Hans og Svein

Dette er en forestilling med gode og gamle melodier og allsang, krydret med mange historier og vitser.

## ANDRE AKTIVITER I GULSKOGEN DISTRIKT

### Formiddagstreff på Strømsgodset menighetssenter

Hver torsdag kl. 11.00–14.00 skjer det noe på Strømsgodset menighetssenter. Den første torsdagen i måneden er det «Vaffeltreff», den andre og fjerde torsdagen er det «Torsdagstreff» v/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. Skysstiltbud i regi av Norsk Folkehjelp. For mer info kontakt diakon Signe Myklebust på e-post: [sm984@kirken.no](mailto:sm984@kirken.no) eller tlf. 480 75 166. Det er gratis å delta.

### Seniornett-samlinger i regi av Strømsgodset menighet

Tilbudet er åpent og gratis for medlemmer i Seniornett (kr 250,- per år). For mer info kontakt diakon Signe Myklebust på tlf. 480 75 166, eller e-post: [sm984@kirken.no](mailto:sm984@kirken.no).

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 menighetssenter, Grønland 101.

29.01.19 kl. 11.00–13.00, tema: «Personvern»

26.02.19 kl. 11.00–13.00, tema: «Smarttelefon»

26.03.19 kl. 11.00–13.00, tema: «Flybilletter og togbilletter»

30.04.19 kl. 11.00–13.00, tema: «Nettavisser og NRK Nett-TV»

28.05.10 kl. 11.00–13.00, tema: «Helsetjenester»

### «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 tirsdager kl. 15.45–17.00 i Galterudhallen. Pris kr 400,- i årsavgift.

Arr: Den norske kirke i Drammen og Drafn idrettsklubb. Kontaktperson er Marit Brattum Enger, tlf. 900 95 740.

### «Seniordans»

Dans for seniorer, tirsdager kl. 14.30-17.30 på Schultz kafé, Blichs gate 1



## AKTIVITETER PÅ GULSKOGEN BOSS

### JANUAR

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
09.01.	11.30–13.00	Bingo i Storstua
08.01.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
15.01	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
16.01	11.30–12.00	Andakt i Storstua
22.01.	12.15–13.00	Kulturoasen: «En stille flirt»
22.01	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
24.01.	11.30–13.00	Bingo i Storstua
29.01.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua

### FEBRUAR

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
05.02.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
06.02.	11.30–12.00	Andakt i Storstua
08.02.	11.30–13.00	Bingo i Storstua
12.02.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
18.02.	11.30–13.00	Bingo i Storstua
19.02.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
26.02.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
27.02.	11.30–12.00	Andakt i Storstua



## MARS

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
04.03.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
05.03.	12.15–13.00	Kulturoasen: «Applause Trio»
05.03.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
06.03.	11.30–13.00	Bingo i Storstua
11.03.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
12.03.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
13.03.	11.30–12.00	Andakt i Storstua
18.03.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
19.03.	11.30–13.00	Bingo i Storstua
19.03.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
25.03.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
26.03.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua

## APRIL

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
01.04	11.00–13.00	Gulskogtrasken
02.04.	12.15–13.00	Kulturoasen: «Fra Bach til Barok»
02.04.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
04.04.	11.30–13.00	Bingo i Storstua
08.04.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
09.04.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
18.04	11.30–12.00	Andakt m/ nattverd i Storstua
29.04.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
30.04.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua

## MAI

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
06.05.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
07.05	11.30–13.00	Bingo i Storstua
07.05.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
08.05.	11.30–12.00	Andakt i Storstua
13.05.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
14.05.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
20.05.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
20.05	11.30–13.00	Bingo på dagsenteret
21.05	12.15–13.00	Kulturoasen: «Ærlig og Usminket»
21.05.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
27.05.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
28.05.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
29.05.	11.30–12.00	Andakt i Storstua

## JUNI

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
03.06.	11.00–13.00	Gulskogtrasken
04.06.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
05.06.	11.30–13.00	Bingo i Storstua
17.06	11.00–13.00	Gulskogtrasken
18.06.	16.00–18.00	Gulltreffen i Storstua
19.06.	11.30–12.00	Andakt i Storstua
20.06.	11.30–13.00	Bingo i Storstua

## JULI

<b>Dato</b>	<b>Klokkeslett</b>	<b>Aktivitet</b>
31.07.	11.30–12.00	Andakt 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. Det er åpne møter, torsdager på Rådhuset kl. 17.00.

Datoer for våren 2019 er: 31. januar, 7. og 28. februar, 2. og 28. mai.  
Kontaktinfo: leder Toril Naper Hauge, tlf. 928 15 598  
Mail: 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

### **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 tlf. 970 54 867/409 03 732

## **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.

## **«Takk, bare bra»**

«TAKK, BARE BRA» kurs for personer over 65 år: 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. Alle som ønsker å være med blir invitert til en forsamling hvor vi sammen finner ut om dette tilbudet kan være til nytte for deg. Ta kontakt med forebyggende sykepleier Hilde Danielsen på mobil 952 29 750 hvis du er interessert i å delta på kurs i løpet av 2019!

## **Drammensbiblioteket**

Ved Biblioteket på Grønland er det denne våren flere spennende ting på programmet. De har flere arrangement, som Seniornett, Strikk & Lytt, Filosofisk kafé og Kaffe & Politikk som er åpen for alle. For mer informasjon om dag/tider se på [www.dbib.no](http://www.dbib.no) eller se i magasinet som man får på biblioteket.

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

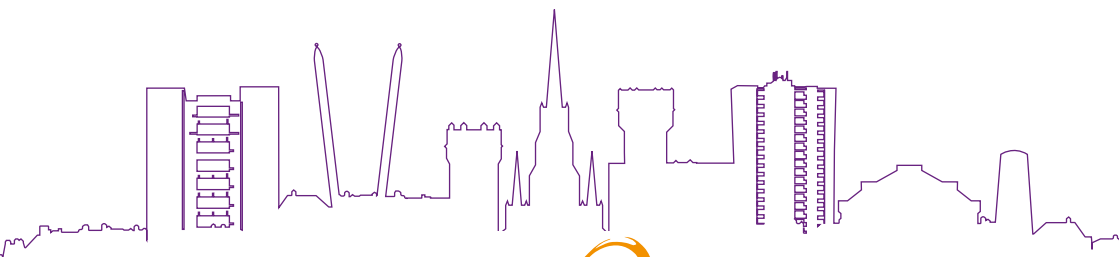
«Forebyggende helseteam for eldre» tilbyr innbyggere i Drammen kontakt det året de fyller 75 år, dersom de ikke allerede har en kontaktperson i kommunen. Målet er at den enkelte skal ivareta egen helse og ha et best mulig liv i eldre år. Tilbudet er frivillig og gratis, og det er ikke nødvendig med henvisning 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.







Skap gode dager

GULSKOGEN HELSEDISTRIKT  
Rødskoggata 3, 3048 Drammen  
Telefon: 32 04 71 00