



DRAMMEN  
KOMMUNE



Skap gode dager

AKTIVITETSOVERSIKT FOR  
MARIENLYST HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT  
HØST 2018

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

Marienlyst helse og omsorgs distrikt ligger i et naturskjønt område med grøntområder og parker og en andedam. Det er også gang- og sykkelvei tilknyttet både sykehjemmet og bofellesskapet.

### **Livsglede**

Alle Drammens ni sykehjem er nå sertifisert som Livsgledehem. Vi ønsker å skape gode dager sammen med innbyggerne i vårt nærmiljø og alle som trenger våre tjenester.

### **Kafeteria**

I Marienlyst helse- og omsorgsdistrikt er det to kafeteriaer:

#### **Kafeteriaen på Strømsø bo- og servicesenter, Knoffs gate 22**

Åpningstider: Hverdager: 09.30–15.00

#### **Schultz kafé, Blichts gate 1**

Åpningstider: Hverdager: 10.30–14.30

Her er det mulighet for å få kjøpt drikke, smørbrød, kake og middag. Kafeteriaen er en fin møteplass og åpen for alle.

Har dere behov for å samles, enten feiring eller for annen anledning? Vi har muligheter i kafeteriaen på Strømsø bo- og servicesenter, og i Schultz kafe, for mer informasjon ring: 32 04 85 00

### **Frisør og fotpleier**

Det er frisør og fotpleier på Strømsø bo- og servicesenter som alle kan benytte seg av. Time bestilles direkte hos frisør/fotpleier. Betaling skjer direkte til frisøren/fotpleieren.

**Frisør:** Karin Trolsrud Olsen Tlf. 905 73 009

**Åpent:** onsdag og torsdag

**Fotpleier:** Turid Westerhagen Tlf. 928 20 662

**Åpent:** tirsdag, onsdag og torsdag

## **FASTE AKTIVITETER HVER UKE I MARIENLYST HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT**

### **Strikkekafé**

Hver torsdag kl. 11.00–13.00 på Schultz cafe, Blichts gate 1  
Oppstart 3. september.

### **Gågruppe**

Hver mandag kl. 11.00–13.00 på Schultz cafe, Blichts gate 1  
Oppstart 6. september

### **Seniortreff**

Annen hver onsdag kl. 12.00–14.00 i kafeteriaen på  
Strømsø bo- og servicesenter Knoffs gate 22  
Oppstart 22. august 2018. Kl. 12.00–14.00

### **Styrketrening for eldre**

Fysioterapitjenesten driver tilpasset trening i grupper for å styrke muskulatur og balanse. Denne gruppen er på Frisklivssentralen på Marienlyst stadion, Idrettenshus. Vil du vite mer?  
Ta kontakt med fysioterapitjenesten på telefon: 409 17 047

### **Velferden**

Velferden er en gruppe som møtes hver tirsdag ved strømsø menighet. Det startes med litt lett gymnastikk og det blir servert mat og kaffe. Lett underholdning. Dette skjer hver tirsdag kl. 11.00-13.00 i Knoffs gate 2.

## **AKTIVITETER I MARIENLYST HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT**

### **AUGUST**

**Mandag 27. august kl. 12.15**  
Kulturoasen

### **OKTOBER**

**Mandag 8. oktober kl. 12.15**  
Kulturoasen: «Sanger fra veien» m/Spellemann Joar Balstad

### **NOVEMBER**

**Torsdag 8. november kl. 12.15**  
Kulturoasen: «Vidar Sandbeck – 100 år»  
m/Leif Blix og Lars Nygaard (Den gode melodi)

**Lørdag 24. november kl. 11.00–15.00**  
Julemesse. Her kan du kjøpe hjemmelagde produkter.  
Kafeteriaen er åpen.

**Mandag 26. november kl. 12.15**  
Kulturoasen: «Med jul i alle hjerter»  
m/Jan Kristian Hverven og Geir Langslet

## **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 bystyre 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, tlf. 928 15 598

Mail: [tnhaug@gmail.com](mailto: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.

Samlingene finner sted på Drammensbiblioteket. Neste kursrunde starter høsten 2018.

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 mail: [lms@drmk.no](mailto:lms@drmk.no)

### **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 tlf. 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.

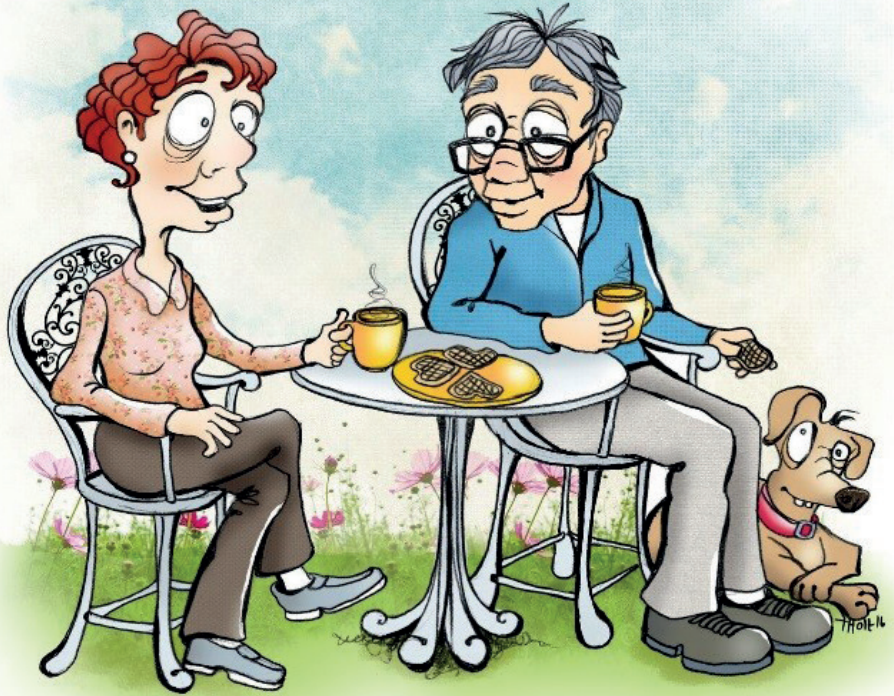
## **Drammensbiblioteket**

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





### **Forebyggende sykepleier:**

**Sissel Sæther**, tlf.: 409 03 736

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.

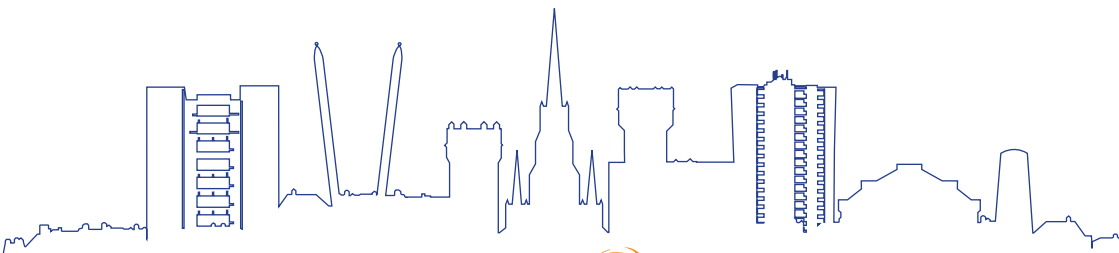
Forebyggende sykepleier har taushetsplikt.



### **Frivilligkontakt:**

**Arianne Kleven**, tlf.: 903 62 754

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



Skap gode dager

**MARIENLYST HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT**

Knoffs gate 22

3044 Drammen