



DRAMMEN
KOMMUNE



Skap gode dager

AKTIVITETSOVERSIKT FOR
MARIENLYST HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT
HØST 2019

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 Livsgledehjem. Vi ønsker å skape gode dager sammen med innbyggerne i vårt nærmiljø og alle som trenger våre tjenester.

Kafeteria

I Marienlyst helse og omsorgs distrikt er det to kafeteriaer:

- Kafeteriaen på Strømsø bo- og servicesenter, Knoffs gt. 22
Åpningstider: Hverdager: 09.30–15.00 og søndag fra 09.30–15.00
- Schultz kafé, Blichts gt.1
Åpningstider: Hverdager: 10.00–14.30

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

Torsdagslunsj

Hver torsdag kl. 11.00–13.00 på Schultz café, Blichs gt. 1

Oppstart: 22 august

Seniortreff

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

Oppstart: 21 august

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. Denne gruppen er på Strømsø Bo- og service senter onsdager fra kl. 14.00–15.00. Vil du vite mer, ta kontakt med fysioterapitjenesten på telefon: 409 17 047.

Behandlingsgrupper

En opptreningsgruppe for å gjenoppta funksjon etter nylig funksjonsfall. Gruppen er ledet av fysioterapeuter og har fokus på styrke, balanse og hverdagsmestring. Forplikter seg til 2 ganger i uken i 12 uker og det koster kroner 500,- å delta. Deltakerne blir tilmeldt via distrikt ut fra sak og vurdert av fysioterapeut før oppstart. Det er løpende inntak. Denne gruppen er på Strømsø Bo- og servicesenter på tirsdager og torsdager fra kl. 14.00–15.00. 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

SEPTEMBER

Fredag 6.september Kl. 11.00-12.00

Kulturoasen: Tore Halvorsen går solo

Onsdag 18.september Kl. 10.30

Klessalg Strømsø bo og service senter

19. september Kl.10.30

Klessalg Schultz kafé

Torsdag 26.september

Fårikålens dag. Markeres ved kafe Strømsø.
Strømsø bo- og service senter.

Tirsdag 24. september

Eple dagen. Markeres ved kafé Strømsø. Strømsø bo- og service senter.

OKTOBER

Torsdag 17.oktober Kl. 11.00-12.00

Kulturoasen: På sangens vinger m/Åsmund Reistad

NOVEMBER

Onsdag 6.november kl.17.00–18.00

Kulturoasen: Foredrag Drammen historielag «Drammen i gamle dager»
bydelen i bilder og film

Torsdag 7. november Kl. 11.00–12.00

Kulturoasen: En omsorgsfull dans m/Matilda Bosson,
Linda Wardal og Ragnhild Lien

Torsdag 28. november Kl.11.00–12.00

Kulturoasen: Med jul i alle hjerter m/Jan Kristian Hverven og Trond
Akerø-Kleven

Fredag 29. november Kl. 11.00

Julegrantenning

Lørdag 30.november Kl. 10.00–15.00

Julemesse

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 kommune sammenslåing.

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 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.

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. 18.00–20.00, 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 strikkesøyet. 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 data-programmet 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 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/
opp 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.

KONTAKTPERSONER



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