



DRAMMEN
KOMMUNE



Skap gode dager

AKTIVITETSOVERSIKT FOR
MARIENLYST HELSE- OG OMSORGSDISTRIKT
VÅR 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 bofelleskapet.

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 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

Strikkekafé

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

Oppstart: torsdag 10. januar 2019

Gågruppe

Hver mandag kl. 11.00–13.00 på Schultz kafé, Blichs gt.1

Oppstart: mandag 7. januar 2019

Seniortreff

Annen hver onsdag kl. 12.00–14.00 i kafeteriaen på

Strømsø bo- og servicesenter Knoffs gate 22

Oppstart: onsdag 23. januar 2019. Fra kl. 12.00–14.00

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 Idrettens hus på onsdager fra kl. 14.00–15.00. Vil du vite mer, ta kontakt med fysioterapijenesten 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

JANUAR

Mandag 21. januar kl. 11.00

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

Onsdag 23. januar kl. 12.00-14.00

Seniortreff

FEBRUAR

Onsdag 6. februar kl. 12.00-14.00

Seniortreff

Onsdag 20. februar kl. 12.00-14.00

Seniortreff

MARS

Onsdag 6. mars kl. 11.00-15.00

Klessalg

Torsdag 7. mars kl. 11.00

Kulturoasen: Applause Trio m/Jon Harry Skrenes, Steinar Pedersen og Roger Jørgensen

Onsdag 6. mars kl. 12.00-14.00

Seniortreff

Onsdag 20. mars kl. 12.00-14.00

Seniortreff

APRIL

Mandag 1. april kl. 11.00

Kulturoasen: Fra Bach til Bartok – med fiolin som reisefølge
m/ Hilde og John Chapman

Onsdag 3. april kl. 12.00–14.00

Seniortreff

MAI

Fredag 3. mai kl. 10.00

Seniorshop

Onsdag 15. mai kl. 12.00–14.00

Seniortreff

Mandag 20. mai kl. 12.15

Kulturoasen: Ærlig og usminket m/Hans og Svein.

Onsdag 29. mai kl. 12.00–14.00

Seniortreff

JUNI

Onsdag 12 juni klokken 12.00-14.00

Seniortreff

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 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 for samtale 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 eller se i magasinet som man får på biblioteket.

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