



Lier kommune



Aktivitetstilbud for personer 60+ i Lier **2026**

- Tranby seniorsenter
- Lierbyen seniorsenter
- Helsestasjon for seniorer
- Nøstehagen bo- og omsorgssenter
- Fosshagen ressurscenter
- Den kulturelle trillebag
- Lier Frivilligsentral
- Andre møteplasser
- Hukommelsesteamet
- Gruppetrening

FRISKLIV SENIOR

«BLI MED»

Friskliv senior er felles navnet på friskliv- og mestringstilbud tilpasset seniorer i Lier. Hensikten med de helsefremmende lavterskeltilbudene er at liunger opplever livsmestring med flere og bedre leveår, og at behovet for helse og omsorgstjenester blir redusert. Friskliv- og mestringstilbud består av:

- **Helseopplysning** om helsefremmende levevaner.
Informasjonshefter og nettsider.
- **Aktivitetstilbud** som stimulerer til bedre helse.
Seniorsentre med variert aktivitetstilbud, gruppetrening, kulturelle tilbud, turer, møteplasser mm.
- **Helseveiledning**. Gruppeveiledning og individuell veiledning.

På sidene som følger finner du informasjon om det varierte friskliv- og mestringstilbudet som er tilpasset seniorer (60+).

Frisklivsveileder Vivi Haugli oppfordrer seniorer i Lier til å delta på Friskliv senior tilbud - **BLI MED**



Vivi Haugli

Frisklivsveileder/sykepleier
vivi.haugli@lier.kommune.no
Mobil: 902 44 205

VELKOMMEN TIL TRANBY SENIORSENTER



Seniorsenteret ligger på Hallingstادتunet, Bratromveien 1, på Tranby.

Tranby Seniorsenter er et levende senter for godt voksne, et fantastisk sted som ligger på Hallingstادتunet med utsikt over Lierdalen.

Senteret inneholder fasiliteter som stor og trivelig kafeteria som er åpen for alle hver dag. Her serveres rundstykker, smørbrød, kaffe og litt andre godsaker. Det er også mulig å forhåndsbestille middag som produseres av Lier storkjøkken.

Vi har eget trimrom og eget rom med massasjestol.
Det er også fotpleier og frisør på senteret.



I trimrommet vårt kan du trene gratis i kafeteriaens åpningstider.
Her har du også mulighet til å spille biljard, bordtennis og dart.

FASTE AKTIVITETER

Mandag:

- 10.00 - Gåtur med Vivi
- 10.00 - Gladsangen øver i kafeteria
- 12.30 - Underholdning hver mandag
DKSS underholder oss 1 gang i måneden (se eget program)

Tirsdag:

- 09.00 - Treskjæring i snekkerbua
- 11.00 - Håndarbeid i arbeidsstua
- 13.00 - Data/ telefon/ iPad hjelp av Fredrik
- 14.30 - Styrketrening m/Fredrik nede i trimrommet
- 17.00 - Gladsangkveld hver andre tirsdag i mnd.

Onsdag:

- 09.00 - Helsestasjon i arbeidsstua kl. 09-11
- 10.00 - Vi trimmer i trimrommet i kjelleren
- 10.30 - Sittedans i kafeteria
- 10.30 - Seniordansen øver i salen nede

Torsdag:

- 10.00 - Trim 1 nede i dansesalen
- 11.00 - Bridge i Arbeidsstua
- 11.00 - Vi selger varm lunsj i kafeteria (pizzaboller)
- 11.00 - Prater rundt samtalekort i kafeteriaen
- 14.30 - Styrketrening m/Fredrik i trimrommet

Fredag:

- 09.00 - Treskjæring i snekkerbua
- 12.00 - Fredagstrall m/Fredrik i kafeteriaen

SETERKOORDINATOR:

Fredrik Nilsen

Telefon 989 01 827

E-post: hans-fredrik.nilsen@lier.kommune.no

DU ER ALLTID VELKOMMEN TIL OSS!



LIERBYEN SENIORSENTER

Vi holder til i Lierbyen, Vestsideveien 9, Meierigården.

Lierbyen Seniorsenter er et trivelig sted å komme til. Du møter alltid blide folk og kan få deg en god prat. Vi har et godt og variert aktivitetstilbud, noe for enhver smak, se nedenfor!

Vi jobber alltid for å utvide og utvikle tilbudet vårt, så har du noe du brenner for som andre kan være med på, kom innom så tar vi en prat.

FASTE AKTIVITETER 2025

Mandag:

- Kl. 10.00 – 14.00 **Åpen Seniorkafe**
- Kl. 10.00 – 12.00 **Data.** Veiledning i bruk av pc, nettbrett og telefon. Ta med egen pc, nettbrett eller smarttelefon. Vi møtes på Biblioteket
- Kl. 11.30 **Sittedans**
- Kl. 13.00 **Middagsservering;** middag, dessert og kaffe.

Tirsdag:

- Kl 10.00 – 13.30 **Åpen Seniorkafe**
- Kl. 10.00 – 13.00 **Seniorkafe** med salg av vafler, smørbrød og kaffe. Noen ganger utlodning og underholdning mm.
- Kl. 13.30 – 15:00 **Møteplassen.** Treffpunkt for personer med kreftdiagnose og pårørende – se egen side.

Onsdag:

- Kl 10.00 – 14.00 **Åpen Seniorkafe**
- Kl. 09.00 – 10.30 **Helsestasjon for seniorer.** Råd og veiledning om aldring, helse, velferd, aktiviteter, tjenester og bolig. Stikk innom eller bestill time. Se egen side.
- Kl. 11.00 – 11.30 **Styrke- og balansetrening.**
- Kl. 13.00 – 14.00 **Middagsservering;** middag, dessert og kaffe.

FASTE AKTIVITETER 2025

Torsdag:

10.00 – 14.00

Åpen Seniorkafe

Andre torsdag i mnd: Lierpensjoniste treffes

Siste torsdag i mnd; Karatreff

Fredag:

Kl. 13.00

Vi spiller Bowls. Ta gjerne med en venn

VELKOMMEN TIL EN AKTIV HVERDAG!

Telefon Lierbyen Seniorsenter 941 72 787

TILBUD TIL PERSONER MED HUKOMMELSESVANSKER/DEMENS OG DERES PÅRØRENDE

Kontakt med Hukommelsesteamet er et lavterskeltilbud til deg som har fått utfordringer med å klare små eller store oppgaver i hverdagen på grunn av endringer i hukommelsen.

Hukommelsesteamets oppgaver er blant annet:

- Hjemmebesøk for samtale
- Samarbeide med fastlegen ved utredning av kognitiv svikt
- Drifte lavterskeltilbud som sangkor og treningsgruppe
- Oppfølging av brukere og pårørende
- Samtalegrupper
- Pårørendeskole
- Gir informasjon om ulike tilbud og tjenester som finnes i kommunen
- Søker om hjelpemidler som kan støtte hukommelse og bidra til økt sikkerhet i hjemmet

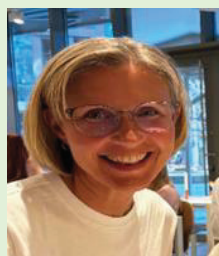
Hukommelsesteamet består av:

Demensveileder Anja Hoff

Telefon: 408 04 026

E-post: Anja.Hoff@lier.kommune.no

100% stilling



Geriatrisk sykepleier Anne Marie Aamodt

Telefon: 906 66 373

E-post: Anne-Marie.Aamodt@lier.kommune.no

60% stilling



FRISKLIV SENIOR

Kurs for pårørende til personer med demenssykdom

Hva er pårørendeskolen?

Pårørendeskolen er et kurstilbud til deg som har et familiemedlem eller en nær venn med demenssykdom. Personen med demens kan bo i eget hjem eller på institusjon. Gjennom faglige forelesninger, plenums- og gruppesamtaler får du kunnskap om demens og innsikt i hvilke følger sykdommen kan ha for personen med demens, deg som pårørende og øvrige familie. Du treffer andre pårørende i samme situasjon og fagpersoner med kompetanse på området.

Målet med kurset?

- Gi pårørende økt kunnskap om demenssykdommer.
- Gi innsikt i metoder for kommunikasjon og samhandling med personer med demens.
- Bidra til at pårørende får bedre kjennskap til rettigheter og aktuelle lover og hvordan man får kontakt med hjelpeapparatet.
- Tilby støtte gjennom å møte andre pårørende som er i samme situasjon.

PÅMELDINGEN TIL:

Demensveileder Anja Hoff

e-post: Anja.hoff@lier.kommune.no

eller telefon: 40 80 40 26

Pårørendeskolen arrangeres 1 gang per år

MØTEPLASSEN

Kafé «Møteplassen» er et treffpunkt for mennesker med en kreftdiagnose og deres pårørende. Vi møtes en gang i uka for en hyggelig prat med enkel servering. Det er mulighet for trening eller tur i nærområdet med fysioterapeut.

Møteplassen er et samarbeid mellom fysioterapeut Marjon Nawijn Oppen og diakon Ole-Jørgen Andersen.

Tid: Tirsdager kl. 13.30 – 15.00

Sted: Lierbyen Seniorsenter

Ved spørsmål, ta kontakt med: **Fysioterapeut Marjon Nawijn Oppen**

mop@lier.kommune.no

Tlf.nr: 940 25 064



Marjon



Ole-Jørgen

*Legg handa di i mi, så
er vi sterke saman. Så
er vi svake saman, så
er vi saman.*

Åse Marie Nesse



HELSESTASJON FOR SENIORER

Tranby seniorsenter og Lierbyen seniorsenter

Hver onsdag, kl. 09.00-11.00

Hva tilbyr vi

På helsestasjonen kan du få:

- generell rådgiving og veiledning
- samtale om forebygging av helseplager
- samtale rundt bolig – tilrettelegging og forebygging
- samtale rundt forebygging av fallulykker
- samtale og veiledning ved behov for hjelpemidler
- samtale og veiledning om kosthold
- informasjon om øvrige kommunale tjenester og hjelp med henvisning og søknad
- helsesamtale knyttet til mindre alvorlige helseproblem
- vi tar også målinger som blodtrykk, puls og blodsukker
- hjelp til medisinske prosedyrer, som sårstell, injeksjoner, fjerning av sting etc.



Frisklivsveileder/forebyggende sykepleier

Vivi Haugli

Telefon: 902 44 205

E-post: vivi.haugli@lier.kommune.no



Forebyggende vernepleier

Lise Kristin Torgersen

Telefon: 477 05 278

E-post: lise.kristin.torgersen@lier.kommune.no

TAKK BARE BRA KURS

Takk Bare Bra kurs er et kurs i forebygging og mestring av depresjon som er spesielt utviklet for mennesker over 60 år.

Du gleder deg kanskje ikke over det samme som før, føler deg ensom, er nedstemt, har fysiske plager, er oppgitt og/eller deprimert.

På kurset lærer du ulike metoder for hjelp til selvhjelp slik at du kan få det bedre.

Kurset arrangeres 1 gang pr.år

Er du interessert i å delta på kurset, ta kontakt med:

Frisklivsveileder/forebyggende sykepleier

Vivi Haugli

Telefonnummer: 902 44 205

Mail: vivi.haugli@lier.kommune.no

Forebyggende vernepleier

Lise Kristin Torgersen

Telefonnummer: 477 05 278

Mail: lise.kristin.torgersen@lier.kommune.no



**Takk,
bare bra...**

PSYKISK HELSE OG RUS LIER KOMMUNE

Vi tilbyr samtaler, rask hjelp og veiledning til personer over 18 år. Med oss kan du snakke om psykisk helse, rus, belastninger, ensomhet, sorg, det å mestre sykdom, livskriser og hvordan mestre livet.

Alle kan ta kontakt i åpningstiden og man trenger ikke henvisning. Det er også mulig for pårørende eller andre instanser å ta kontakt direkte. Tilbudene er gratis.

Mottakstelefonen til psykisk helse: **mandager og onsdager**, kl. 10-14.
Tlf. nr: 45 72 67 94

Drop-in tilbud: Onsdager, kl. 10-14. Tlf. 45 72 67 94
Bruveien 2 i Lierbyen, 3. etg.

Vi tilbyr også ulike kurs

Frogner aktivitetssenter:

Åpent på hverdager kl. 9-15. Aktivitetssenteret er et dagsenter for innbyggere i Lier som har psykiske helseutfordringer. Tilbudet er rusfritt. Vil tilbyr et hyggelig, sosialt fellesskap og har ulike gruppetilbud og aktiviteter. Tilbudet er gratis, men man må betale for mat og drikke. Man trenger ikke vedtak for å benytte tilbudet.
Adresse: Nedre Frognerlia 1. Tlf.nr: 46 94 22 07

Hjelpetelefonen (Nasjonal hjelpetelefon)

Hjelpetelefonen er Mental Helses gratis døgnåpne telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym og vi har taushetsplikt.

Telefonen er åpen hele døgnet, alle dager, året rundt: **116123**

NØSTEHAGEN BO- OG OMSORGSSENTER



Nøstehagen bo- og omsorgssenter består av en bolig avdeling og en sykehjemsavdelingen. Sykehjemsavdelingen består av 22 langtidsplasser og to lindrende plasser, mens bolig avdelingen har 16 leiligheter med heldøgnsbemanning.

KAFEEN:

Det er bingo med kaffe og vafler hver torsdag kl. 11.30 – 12.30. *

For pris: ta kontakt med Nøstehagen.

Nøstehagen. Kafeen er åpen mandag – fredag kl. 10.30 – 15.00.

Det er middagsservering kl. 13.00 – 14.30.

Alle er velkommen inn i kafeen, også de som ikke er tilknyttet

FRIVILLIGHET:

Har du lyst å bidra til med noe positivt, både for dem som bor her og nærmiljøet? Ta kontakt med vår aktivitør Roy A. Johansen,

roy.andre.johansen@lier.kommune.no

GIFSTAD DAGSENTER:

Tilbyr dagsentertjenesten til personer med funksjonsnedsettelse.

Mobil Telefon: 40 91 38 08. Åpningstider telefon kl. 8.00-15.30.

Åpningstider: Hverdager fra kl. 1000-1500. Adresse: Gifstadbakken 11, 3405 Lier

Nøstehagen bo- og omsorgssenter

Baches vei 89, 3413 Lier

Tlf.: 32 24 11 00

E-post: christin.edelsteen.moen@lier.kommune.no

FOSSHAGEN RESSURSSENTER

Fosshagen er et ressurscenter for personer med demenssykdom og for rehabilitering og helsefremming.

Adresse: Fossveien 29-31 • Telefon: 32 22 59 00

Følg oss på FaceBook: *Fosshagenressurssenter*

Kafé Fosshagen er open på hverdager
man – tors kl. 10.00 – 14.45
fredager kl. 10.00 – 14.00

Følg Kaféfossdagen på Face-Book



Åpne arrangementer: Pårørende, venner og naboer er hjertelig velkommen på alle våre åpne arrangementer. De blir annonsert i felles- arealene våre og på Facebook-siden vår Fosshagenressurssenter.

Fotpleie, massasje, hudpleie: Bedriftsterapeutene.as v/ Marie-Louise Petterson. Timebestilling på telefon 45287920

Frisør: Sukhita (Ith) frisør. Timebestilling på telefon 45 42 48 22

På huset finner i tillegg til sykehjemsavdelinger og dagsenter:

Hjelpemiddellager: 32225963

Frisklivsentralen: 40913113

Sentralkjøkken: 32225971

Sansehagen: Ta med en du er glad i og nyt vår fredelige hage hele året. Adkomst via vestibyen i 2.etg

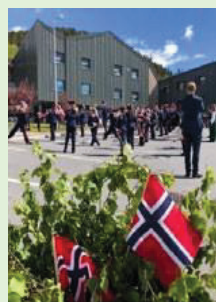
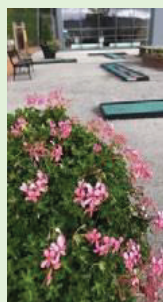
«Fosshagen bok-vandreri»: Du er velkommen til å låne en bok, bytte med en egen eller ta med deg en bok du vil lese hjem.



Minigolfbane (sommer) og Bowls: lån utstyr i resepsjonen i åpningstiden eller kontakt oss på forhånd for lån på kveld og helg.

Vil du være med i vår venneforening eller på annen måte bidra til en trivelig dag sammen med beboere og brukere på Fosshagen? Vi vil gjerne høre fra deg.

Velkommen til oss 😊



DKSS turnéprogram våren 2026

Februar – Varme vibber

En sprudlende konsertreise gjennom kappverdiske rytmer og dansbar feelgood-musikk blir framført av Ary Morais, vokal, og Torbjørn Sandvik, gitar.

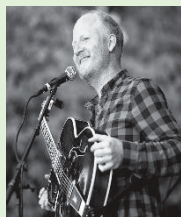


Mandag 16. februar kl. 1100-1140 Fosshagen
 kl. 1230-1315 Tranby Seniorsenter
 kl. 1400-1445 Gifstad

Tirsdag 17. februar kl. 1100-1140 Liertun
 kl. 1230-1310 Nøstehagen

Mars - Jazz fra gamledager

Bjørn Vidar Solli inviterer til en stemningsfull solokonsert der han både synger og spiller gitar med varme, nærhet og musikalitet. Solli er en av landets fremste jazzmusikanter med en lang internasjonal karriere og 11 plateutgivelser. Nå har han bosatt seg i Lier og med noen av sine favoritter fra den amerikanske jazztradisjonen skaper han en intim og swingende opplevelse fylt med sjel, eleganse og tidløs sjarm



Mandag 23. mars kl. 1100-1140 Fosshagen
 kl. 1230-1315 Tranby Seniorsenter

Tirsdag 24. mars kl. 1100-1140 Liertun
 kl. 1230-1310 Nøstehagen
 kl. 1400-1445 Gifstad

April – Ord på skakke, sanger på tvers

Gjør deg klar for en hjertevarm og minneverdig opplevelse full av musikk, historier og et særegent kunstnerisk uttrykk med Geirr Johnson, skuespiller og Espen Liland, gitarist. I denne musikalske forestillingen tar vi en reise innom universene til bla a Terje Nilsen, Odd Børretzen og Leonard Cohen, krydret med litt dybde, litt alvor og litt humor.



Mandag 20. april	kl. 1100-1140	Fosshagen
	kl. 1230-1315	Tranby Seniorsenter
	kl. 1400-1445	Gifstad
Tirsdag 21. april	kl. 1100-1140	Liertun
	kl. 1230-1310	Nøstehagen

Mai – Bli med til syden!

Til Spania bærer det av sted, og i dette programmet vil vi formidle den sprudlende livsgleden, lidenskapen og dansen som vi kan oppleve i sydlige strøk. Velkommen med på sydentur med Germaine Bouts Hexeberg, fløyte og Morten Fagerli, piano, - «Duo 98»!



Mandag 4. mai	kl. 1100-1140	Fosshagen
	kl. 1230-1315	Tranby Seniorsenter
Tirsdag 5. mai	kl. 1100-1140	Liertun
	kl. 1230-1310	Nøstehagen
	kl. 1400-1445	Gifstad

GRUPPETRENING FOR SENIORER



Fysioterapeuter tilbyr gruppetrening for seniorer. Bli med og opplev gleden ved å være i bevegelse.

Kontaktperson:

Fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen

Telefon: 45 11 96 64

e-post: grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no

PROGRAM FOR FASTE AKTIVITETER

Dag	Tid	Aktivitet	Sted
Mandag	13.30–14.30	Styrke- og balansekurs (12 uker) Påmelding tlf 97629091	Trimrommet på Hallingstادتunet
	14.00-15.00	Treningsgruppe for personer med hjerte- og/eller lungesykdom Påmelding tlf 94009228	Treningshallen på Fosshagen
	14.00-15.15	Treningsgruppe på rehabiliteringsavdelingen Påmelding tlf 90021192	Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen
Tirsdag	10.00–10.30	Trim for deltakere på Sylling eldrekafe For mer info tlf 48239740	Sylling kirke
	12.00-12.45	Trimgruppe - åpen	Alfheim i Lierbyen
	13.00-14.00	Styrke- og balansekurs (12uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen
Onsdag	13.30-14.45	Treningsgruppe på rehabiliteringsavdelingen Påmelding tlf 90021192	Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen
Torsdag	12:00-12:45	Trimgruppe - åpen	Bakerikvartalet i Lierbyen
	13.30–14.30	Styrke- og balansekurs (12 uker) Påmelding tlf 97629091	Trimrommet på Hallingstادتunet
	14.00-15.00	Treningsgruppe for personer med hjerte- og/eller lungesykdom Påmelding tlf 94009228	Treningshallen på Fosshagen
Fredag	13.00-14.00	Styrke- og balansekurs (12uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen

Med forbehold om endringer

Egenbetaling på noen av aktivitetene

AKTIV PÅ DAGTID 60+ i Lier 2026

				
MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Puls og styrke Kl.08.30-09.30 Ute Sylling helsesenter* Kl.09.00-10.00 Ute Engersand	Puls 4x4* Kl. 10.00-11.00 Ute ved Fosshagen	Sirkeltrening Kl.09.30-10.30 Fosshagen	Puls og styrke Kl.10.00-11.00 Ute ved Lier bygdetun	Yoga Kl.11.15-12.30 Fosshagen
Sirkeltrening Kl.08.45-09.45 Fosshagen		Sirkeltrening Kl.12.00-13.00 Fosshagen		
Sirkeltrening Kl.10.00-11.00 Fosshagen		Aerobic Kl.13.15-14.15 Fosshagen		
Aerobic Kl.12.30-13.30 Fosshagen				

Med forbehold om endringer. Grupper markert med (*) er ledet av likepersoner

Pris: 630 kr pr semester VIPPS 531427 eller faktura

Fysioterapeut tlf 45 11 96 64 • grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no



Trenger du å trene balanse?
Er du litt ustø og redd for å falle?
Går du mindre ute enn før eller merker at beina ikke er så sterke lenger?
Ønsker du å bli sterkere og stødigere?

Er du **65+?**

Da kan Sterk og stødig være noe for deg!

Treningen foregår i sittende, stående og gående og har hovedvekt
på styrke i beina og balansetrening

Klubbhuset Lier IL, Tranby

Mandager kl. 10.00-11.00

Treningshallen, Fosshagen

Tirsdager kl. 09.00-10.00

Kirkestua, Sylling;

Onsdager kl. 10.00-11.00

For påmelding, ta kontakt med fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen
på tlf 45 11 96 64

Send event. mail til grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no

Begrenset antall plasser. Ved fullsatt gruppe vil man bli satt på venteliste



Ønsker du å bidra til at Lier kommunes seniorer blir
Sterkere og Stødigere?

Vi trenger frivillige som ønsker å bli treningsinstruktører
for grupper for seniorer over 65år!

De frivillige vil få instruktørkurs gjennom kommunen
og blir sertifisert som Sterk og Stødig instruktør.

”Sterk og stødig” er et nasjonalt konsept for helsefremmende
og fallforebyggende treningsgrupper for eldre i kommunene.
Modellen er utviklet i et samarbeid mellom Kompetansesenteret
for bevegelseshandicap og fall hos eldre/St. Olavs Hospital,
NTNU, EU-nettverket ProFouND, Helsedirektoratet og
utvalgte kommuner i Norge.

Ved interesse ta kontakt med:

Fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen Tlf: 45 11 96 64

Mail: grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no

eller

Fysioterapeut Britt L.Eide Johansen Tlf: 97 62 90 91

Mail: britt-loise.eide.johansen@lier.kommune.no





Møte mellom mennesker

Lier Frivilligsentral, Bruveien 2, postboks 205, 3401 Lier Tlf
45895880 / frivillig@lier.kommune.no

Å bidra for andre gjennom frivillig innsats skaper ny mening i livet. Alle har noe å gi og alle trenger en hånd.

Lier Frivilligsentral bidrar til at Lier har et bredt aktivitetstilbud, vi er binde- leddet mellom kommunen, lag/foreninger, organisasjoner og det offentlige. Sammen skaper vi gode arenaer, uformelle treffpunkt og frivillighet.

Våre frivillige hjelper også Liunger med enkle oppgaver i hjemmet. Vi tilstreber å hjelpe.

Frivilligsentralen har oppslag og brosjyremateriell om hva som foregår i Lier.

FASTE AKTIVITETER

Mandager

- Dataveiledning, Lierbyen bibliotek, kl. 10-12 (Bibliotek/seniorsenter)
- Lesehestene, Lier frivilligsentral, kl. 11-13 (Siste mandag i mnd.)
- Lesenger, Engersand, kl. 18.30-20.30 (Første mandag i mnd.)

Tirsdager

- Bridge på Engersand forsamlingshus, kl. 10.30-15.00
- Engelsk konversasjon på Lier Frivilligsentral, kl. 10.30-12.00 (Partallsuker)
- Seniordans på Fosshagen, kl.10-11

Onsdager

- Tregruppe på Engersand forsamlingshus, kl. 11-14
- Seniordans på Hallingstadtunet, kl. 10.30
- Hørselshjelp på Lier frivilligsentralen, kl. 12-14
- Strikketreff på Tranby bibliotek, kl.11-13 (Ta med kopp og strikketøy)
- Leseglede Lier frivilligsentral, kl. 10-12 (Første onsdag i mnd.)

Torsdager

- Strikkekafé/redesign på Engersand, kl.12-14
- Linedance på Fosshagen, kl.10-11.15
- Ut på tur Lier, kl. 10-14, oppmøte Haugestad – se Facebookgruppe
- Strikkekafé på Hakka Café i Lierbyen, kl. 11-13
- Filosofisk kafé på Lier frivilligsentralen, kl. 11-13
- Oss i Lier-møteplass verkstedvn.2, annekset/gml. Hegg skole,

Lørdag

- Åpen kafe/språkkafe på Lierbyen seniorsenter, kl.12-14

Søndag

- Tigrinja morsmål opplæring, Lier frivilligsentral, kl.12-14.30

MØTEPLASSER I LIER

Lier Bygdetun

Lier Bygdetun, Paradisbakkene 29, 3403 Lier.

Daglig leder Vibeke Clausen

Tlf: 32846925/97770749/ post@lier-bygdetun.no

Lier Bygdetun har egen Frivilligsentral. Frivilligkoordinator Monica Johansen,

Tlf: 90086059/ E-post: monica@lier-bygdetun.no

Oppbyggingen av bygdetunet er basert på dugnad og frivillig innsats.

Noen av aktivitetene er snekring, reparasjoner, hagearbeid, maling, bakstegrupper og verter ved arrangementer. Ta kontakt, hvis du ønsker å være frivillig der.

Eldres kafé i Sylling

De holder til ved Sylling kirke, i Kirkestua.

Hver tirsdag kl.10-13. Rundstykker og kaffe, allsang, utlodning, trim med fysioterapeut, foredrag, hørselshjelp og sosialt samvær. Kontaktperson: Randi Grøneng, tlf: 91611930

Pensjonistforbundet i Lier

Pensjonistforbundet i Lier er møteplass for aktivitet, kultur og eldre politisk engasjement. Pensjonistforbundet er engasjert i eldres rettigheter, bl.a. innen helse og omsorg. Pensjonistforbundet i Lier er tilknyttet

Pensjonistforbundet Norge, og har som oppgave å representere lokale pensjonistforbundets kontakt med sentrale myndigheter. Åpne møter på Haugestad siste onsdag i måneden kl. 16:30, unntatt sommermånedene. Kontaktperson: Reidar Lauritsen, tlf: 95021509/ e-post: relaurit@online.no

Sylling turlag

Sylling turlag er en selvgående gruppe, de som møter opp ved utgangspunktet bestemmer selv hvor langt de ønsker å gå, hvor man tar kaffe-pause etc. Følg med på egen facebook side, turene kan bli endret. Du trenger ikke være medlem (da vi ikke har noe medlemskap), ikke være fra Sylling, du trenger rett og slett bare være glad i å gå tur og være sosial, for å være med :) Vi har heller ingen aldersgrense, hverken oppover eller nedover. Noen av oss har med hund. Ta med sitteunderlag og noe å spise. Går turer på torsdager kl. 18. For møteplass og mer informasjon se Facebookgruppen Sylling Turlag.



Andre møteplasser i Lier

Senioruniversitetet i Lier

Senioruniversitetet ønsker å være et sted for læring i den tredje alder. Foreningen er et forum for utveksling av kunnskap og sosial kontakt. Alle pensjonister og andre interesserte over 60 år er hjertelig velkommen som medlem.

Vi henvender oss til personer med livserfaring, avsluttet yrkesliv og med lyst til å lære mer. Felles interesser gir trivsel og god kontakt deltagerne imellom. Møtene og turene gir medlemmene faglig og sosialt påfyll. Foredragene holdes i Lier Kulturscene, en tirsdager kl. 11:00 – 12:00. Salg av kaffe og lefser fra kl. 10:30. Vi kan parkere ved Hegg skole.

Eiksetra

Eiksetra Turisthytte er et utmerket utgangspunkt for turer innover i Finnemarka, både sommer og vinter. Det er åpen kafe på onsdager kl.12-15 og søndager kl.11-16, følg de gjerne på Facebooksiden.

LHLs aktivitetshus

Nøsteveien 2, 3413 Lier, tlf: 41632423

LHLs aktivitetshus byr på mange forskjellige aktiviteter.



Noen aktiviteter: kurs i treskjæring, lappeteknikk, sømarbeid, maling, trim-grupper med treningsveileder. De har også trimapparater. Aktivitetene foregår på dagtid mandag til torsdag, mellom kl. 09-14. Det har også jevnlig interessante Lunsjforedrag, det arrangeres også dagsturer. Kontakt: lhl.drammen-lier@lhl.no eller se nettsiden: www.lhl.no/buskerud/lhl-drammenlier

Kirken i Lier

- Gudstjeneste hver søndag – se program
- Fellesskapskveld en tirsdag i måneden kl. 19.30-21.00, enkel bevertning
- Sangtimen, en kveld med allsang og sosialt samvær fra kl.19.00-20.30 på torsdager fire ganger i halvåret. Følg med på vår hjemmeside kirken.no/liar

Frogner Menighetshus, Klokkersvingen 1, 3403 Lier.

Kontaktperson: Diakon Ole Jørgen Tlf: 456 00 321

Tranby menighetshus, Kirkesvingen 7, 3408 Tranby.

Kontaktperson: sokneprest Torun Jåvold tlf: 92211138

Noen aktiviteter: «Fredagsvafler» hver uke kl. 11.00–12.30. «Åpent hus» første onsdagen i måneden kl 11.00-13.00 med underholdning, lunsj og utlodning. Arbeidsmøte annenhver torsdag kl 10.00-13.00 med håndarbeid, mat og prat.

Lierskogen kirke

Mandagskafe m/ vafler kl. 11.00-12.30

Sjåstad Kirke

Sinnsro gudstjeneste kl.19 en søndag i måneden.

Nettside: <https://skjerikirken.no/menighet/liar-kirkelige-fellesrad/moteplasser>

For mer informasjon:

Felles kirkekontor

Tlf: 40924956

Bibliotek

Lierbyen (Hovedbibliotek) Bruveien 2, Fosskvartalet. Tlf: 32220260.

Åpent mandag-onsdag kl 10-19, torsdag-fredag kl 10-16, lørdag kl 10-14.

Tranby bibliotek: Tranby torg. Tlf: 32850415.

Åpent mandag-fredag kl. 11-16.

Ubetjent åpningstid, hver dag med Meråpent-kort: Lierbyen 07-23, Tranby 07-22 hver dag. Ta kontakt for å bli Meråpent-bruker.

Lier bibliotek er en møteplass for alle med mange muligheter:

Digihjelp hver mandag i Lierbyen fra 10-12 i samarbeid med Senior-senteret og Frivilligsentralen. Her kan du få forskjellig typer hjelp: pc, telefon, epost, sosiale medier, osv. På fredager i åpningstiden tilbys det digitalhjelp i samarbeid med elever fra Briskeby vgs.

Lørdagsuniversitet utvalgte lørdager kl. 12. Hør foredrag fra en ansatt ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN). Følg med på lierbib.no for datoer. Kultur- og debattprogram kom innom og hent vår kulturkalender, eller følg med på lierbib.no for å se vårt spennende program.

I tillegg kan du selvsagt låne og lese bøker, lydbøker, tidsskrifter, aviser og bruke bibliotekets PCer for publikum.

Lier kulturscene



Dette er hele Liers kulturarena. Hvert halvår presenteres et program med konserter, dans, teater, stand up, barneforestillinger med både profesjonelle og lokale aktører. I samarbeid med Frivilligsentralen er det laget en kulturklubb, mange er glade i kultur - la oss gå sammen! Programmet for kulturscenen finner du på www.lierkulturscene.no.

Lag og foreninger i Lier

Det finnes ca.140 lag og foreninger i Lier; innenfor musikk, kultur, idrett, kirken, humanistiske- og interesseorganisasjoner m.fl. Du finner et foreningsregister med oversikt over lag og foreninger på Lier kommunes hjemmeside.

Har du et interessefelt du ønsker å holde på med er det fint å være medlem av en forening. Her vil du finne likesinnede og et aktivt og sosialt miljø.

www.lieropplevelser.no



Her finnes oversikt over de fleste arrangementer i Lier.

Enda mer finnes under "Hva skjer i Lier" på kommunens hjemmeside.

Følg også med i Lierposten og på Facebook.

Arrangementer i Lier

Liersamfunnet har flere aktører som står ansvarlig for mange arrangementer.

Dette er hyggelige møteplasser hvor man treffer andre folk fra bygda.

Arrangementene blir annonsert og omtalt i Lierposten, ofte på Facebook, samt på kommunens hjemmeside under: «Hva skjer i Lier?"

Arenaene er mange: Lier Bibliotek, Lier Kulturscene, Lierdagene, Jordbærevevret, kirkekonserter, friluftsansjoner, Lier bygdetun, Norway Grand Prix og mange flere.

Facebook ... er verdens største sosiale nettverk.

Følg: Lier kommune, Lier Kulturscene, Lieropplevelser, Lier frivilligsentral,

TELEFONNUMRE

Vivi Haugli	Frisklivsveileder/forebyggende sykepleier	902 44 205
Lise Kristin Torgersen	Forebyggende vernepleier	477 05 278
Lierbyen seniorsenter		941 72 787
Tranby seniorsenter		989 01 827
Kreftkoordinator		918 53 734
Anja Hoff	Demensveileder	408 04 026
Anne Marie Aamodt	Geriatrisk sykepleier	906 66 373
Grethe-Lill Vilhelmshaugen	Forebyggende fysioterapeut	451 19 664
Servicetorget Lier kommune		32 22 01 00
Fosshagen ressursenter		32 22 59 00
Nøstehagen bo- og omsorgssenter		32 24 11 00
Lier frivilligsentral		458 95 880

