



Lier kommune



Aktivitetstilbud for personer 60+ i Lier År 2023

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

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 Hallingstadtunet, Bratromveien 1, på Tranby.

Tranby Seniorsenter er et levende senter for godt voksne, et fantastisk sted som ligger på Hallingstadtunet 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:

- 12.00 - **Underholdning hver mandag**
DKSS underholder oss 1 gang i måneden
(se eget program)
- 10.00 - Gåtur med Vivi
- 14.00 - Bibliotekar leser for oss i arbeidsstua

Tirsdag:

- 09.00 - Treskjæring i snekkerbua
- 11.00 - Gladsangen øver i kafeteria
- 11.00 - Håndarbeid i arbeidsstua
- 13.00 - Data/ telefon/ iPad hjelp av Fredrik
- 14.00 - Hørselshjelp siste tirsdag i mnd.
- 18.00 - Gladsangkveld hver 2 tirs. i mnd.

Onsdag:

- 09.00 - Helsestasjon for seniorer, kl. 09-10.30
- 10.00 - Vi trimmer i trimrommet i kjelleren
- 10.30 - Seniordansen øver i salen nede
- 11.00 - Bowling via X-box på TV`n i kafeteriaen

Torsdag:

- 10.00 - Trim 1 nede i dansesalen
- 12.00 - Vi spiller Bowls nede i fellesarealet
- 12.00 - Vi selger pizzaboller

Fredag:

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



SENTERKOORDINATOR:

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 2023

MANDAG

Kl. 09.30 – 11.30

Data. Veiledning i bruk av pc, nettbrett og telefon. Ta med egen pc, nettbrett eller smarttelefon. NB! ikke 2. mandag i mnd.!

Kl. 13.00

Middagsservering; middag, dessert og kaffe.

TIRSDAG

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. 08.30 – 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 – 12.00

Styrke- og balansetrening. En gang pr. mnd. helsetema/ foredrag.

Kl. 13.00 – 14.00

Middagsservering, middag, dessert og kaffe.

TORSdag

Kl. 11.00 – 15.00

Bridge. Spill med kaffepause. Ta gjerne med en makker og bli med!

FREDAG

Kl. 10.30 - 14.00

Karatreff - siste fredag i måneden. Se annonse i Lierposten i forkant.



Senterkoordinator:

Lillian Hennie Helskog Nagel

Telefon: 941 72 787

E-post: lh@lier.kommune.no

Velkommen til en
aktiv hverdag!



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
- Utredning i samarbeid med fastlegen ved mistanke om demens
- Være en fast kontaktperson for personer med demens og deres pårørende, gi råd veiledning og støtte
- Ha oversikt over tilbudene til personer med demens i kommunen
- Arrangerer pårørendeskole
- Arrangere samtalegruppe for pårørende
- Veiledning og undervisning, bidra med å spre kunnskap og informasjon om demens

Hukommelsesteamet består av:



Demensveileder Anja Hoff

Telefon: 408 04 026

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

100% stilling



Geriatrikisk sykepleier Anne Marie Aamodt

Telefon: 906 66 373

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

60% stilling

PÅRØRENDESKOLEN I LIER

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.

Pårørendeskolens mål

- 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 1-2 ganger per år avhengig av antall påmeldte til kurset



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 kreftkoordinator Tammy Mach, fysioterapeut Marjon Nawijn Oppen og diakon Aksel Øhrn.

Tid: Tirsdager kl. 13.30 – 15.00

Sted: Lierbyen Seniorsenter

Ved spørsmål, ta kontakt med kreftkoordinator Tammy Mach: tammy.mach@lier.kommune.no

Tlf.nr: 918 53 734



Tammy



Marjon



Aksel



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

Ann-Marie Nævre

Helsestasjon for seniorer

Tranby seniorsenter og Lierbyen seniorsenter

Hver onsdag, kl. 09.00-10.30

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 eldre 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 deprimeret

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

Kurset arrangeres 1-2 ganger 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



Psykisk helsetjeneste Lier kommune

Mottakstelefon til psykisk helse i Lier:

Onsdager kl. 10-14. Tlf. 45 72 67 94

Vi tilbyr samtaler og individuell hjelp ut fra dine ønsker og behov. 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.

Drop-in tilbud:

Mandager kl. 10-14. Tlf. 45 72 08 15

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. Drop in er ikke et tilbud som gir videre oppfølging etter denne ene samtalen.

Ønsker man flere samtaler eller oppfølging over tid, ta kontakt på mottakstelefonen.

Våre lokaler ligger i tredje etasje, Bruveien 2 i Lierbyen

Kurs:

Tankeviruskurs

Angst-og bekymring

Søvnvansker

Følelser

Haskoll kafe og aktivitetssenter:

Åpent på hverdager kl. 9-15 og annenhver lørdag. Tlf. 46 94 22 07

Haskoll kafe og aktivitetssenter 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: Haskollveien 101

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.

Telefon: er åpen hele døgnet, alle dager, året rundt: 116123



Nøstehagen bo- og omsorgssenter



Nøstehagen bo- og omsorgssenter har 17 sykehjemsplasser og lindrende enhet med 7 plasser. I 2. etg. er det 16 tilrettelagte boliger.
Utearealet er tilrettelagt for konserter, oppvisninger og andre tilstelninger.

Det er bingo med kaffe og vafler hver torsdag kl. 11.30 – 12.30.
Et bingobrett kr. 20,-, kaffe + vaffel kr. 25,-.

Kafeen er åpen mandag – fredag kl. 10.30 – 15.00.
Det er middagsservering kl. 13.00 – 14.30.

Har du lyst til å være frivillig hjelp ved Nøstehagen, snakke med beboerne, følge dem til sykehus og tannlege, hjelpe til ved arrangementer etc.?
Du vil møte et trivelig og positivt miljø når du tar kontakt med oss.

Nøstehagen bo- og omsorgssenter
Baches vei 89, 3413 Lier
Tlf.: 32 24 11 00
E-post: anne.rasch-haugen@lier.kommune.no

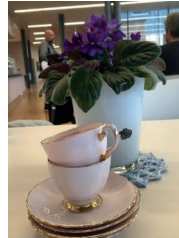
Fosshagen ressurscenter

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

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

Kafé Fosshagen er åpen alle hverdager
kl. 10.00 – 15.00

Følg Kaféfossdagen på Face-Book



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

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

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

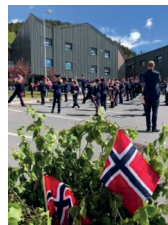
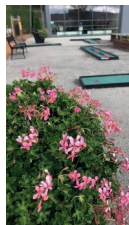
Hørselslaget HLF Lier hjelper med høreapparater og selger batterier. Siste tirsdag i måneden fra kl. 11.00.

Sansehagen: Ta med en du er glad i og nyt vår fredelige hage hele året. Adkomst via vestibylen i 2.etg. Utendørs - via sti på venstre side av bygget.

«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 og for å sjekke om det er ledig. Vi har Freesbee-golf, Tovertafel-spill, interaktiv sykling (Motiview) og taxi-sykkel til utlån for besøkende til pasienter og beboere.

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!



DKSS turnéprogram våren 2022

I natt jag drömde – Bal Musette - februar

En konsert om menneskets ukuelige vilje til å overleve, og hvordan musikken hjelper oss til å holde ut. Dette er sanger om tro, håp, kjærlighet og optimisme! - Et optimistisk program med dype undertoner som viser seg å treffe de fleste med Leif Blix og Lars Nygaard, vokal og trekkspill.

Mandag. 13. februar	kl. 1100	Fosshagen
	kl. 1230	Tranby Seniorsenter
Torsdag 16. februar	kl. 1130	Gifstad



Filmpirler på en Schnor med Schlager og Kanari – mars

Slagverker Eli M. Odland og sangerinne Ingvild Storhaug presenterer filmpirler i spenstige arrangementer. Sang og vibrafon har hovedrollene i en instrumentpark som også består av trekkspill, melodika, vaskebrett, autoharpe og alskens duppeditter.

Mandag 6. mars	kl. 1100	Fosshagen
	kl. 1230	Tranby Seniorsenter
Onsdag 8. mars	kl. 1130	Gifstad



To med Teigen – april

Erik Damberg & Erik Norheim presenterer konserten "To Med Teigen" - en musikalsk hyllest til den folkekjære artisten Jahn Teigen. Med spilleglede, humor og høy allsangfaktor får publikum gjenhør med alle de mest kjente låtene til Jahn. De erfarne musikerne spiller gitar, piano og synger, og får lett publikum med på notene

Mandag 17. april	kl. 1100	Fosshagen
	kl. 1230	Tranby Seniorsenter
Torsdag 20. april	kl. 1130	Gifstad



Musikk og Glede – mai

Morten Tinholt er en sanger og musiker med mer enn 40 års fartstid. Morten inviterer til en variert konsert med sitt eget enmannsorkester. Han har opptrådt flere ganger på tv, og også delt en kveld med Christer Sjøgren som vokalist med Vikingarna Dette blir en koselig og morsom musikalsk stund.

Mandag 8. mai	kl. 1100	Fosshagen
	kl. 1230	Tranby Seniorsenter
Fredag 12. mai	kl. 1130	Gifstad



Program for høsten kommer senere og vil da bli publisert for seg selv



Gruppetrening for seniorer



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



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 45119664	Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen
Tirsdag	10.00–10.30	Trim for deltakere på Sylling eldrekafe For mer info tlf 48239740	Sylling eldrekafe
	10.00-10.45	Trimgruppe Påmelding tlf 45119664	Alfheim i Lierbyen
	13.00-14.00	Styrke- og balansekurs (12 uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen
	14.00-15.00	Styrke- og balansekurs (12 uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen
Onsdag	13.30-14.45	Treningsgruppe på rehabiliteringsavdelingen Påmelding tlf 45119664	Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen
Torsdag	12:00-12:45	Trimgruppe Påmelding tlf 45119664	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 (12 uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen
	14.00-15.00	Styrke- og balansekurs (12 uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen

Med forbehold om endringer

Kontaktperson:

Forebyggende fysioterapeut

Grethe-Lill Vilhelmshaugen

Telefon 32 22 59 28/45 11 96 64 eller

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



AKTIV PÅ DAGTID 60+ i Lier 2023



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
Aktiv på dagtid 60+				
Sirkeltrening m/Grethe-Lill Kl. 09.00-10.00 Fosshagen				
Sirkeltrening m/Grethe-Lill Kl. 10.00-11.00 Fosshagen	Kløvertur m/ Lier og Tranby sanitetsforeninger Kl 11:00-12:00 Lierbyen eller Tranby (april-oktober)		Puls og styrke m/ Friskliv Kl.10.00-11.00 Ute ved Lier bygdetun	
Aerobic m/Grethe-Lill Kl. 12.15-13.15 Fosshagen	Yoga m/ Eli Kl. 12.00-13.00 Gildehallen (Ringeriksvn 48)	Sirkeltrening m/Grethe-Lill Kl. 12.00-13.00 Fosshagen	Puls og styrke utgår ved turdager Det gis nærmere beskjed om tid og sted for turer	
		Aerobic m/ Grethe-Lill Kl. 13.15-14.15 Fosshagen		

Pris: 500kr pr semester **VIPPS 531427** eller faktura

Grønn= gratis tilbud





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.

Sted: Treningshallen på Fosshagen onsdager kl. 09.30 eller kl. 10.45

For påmelding, ta kontakt med fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen på tlf 45119664 eller fysioterapeut Britt L. Eide Johansen, på tlf. 97629091. Send evt. 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 bevegelsesvansker og fall hos eldre/St. Olavs Hospital, NTNU, EU-nettverket ProFouND, Helsedirektoratet og utvalgte kommuner i Norge.

Ved interesse ta kontakt med:

Mail: grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no
Tlf: 45119664





Lier Frivilligsentral er en møteplass med mange aktiviteter og tilbud. Vårt fokus er gode møteplasser, friluftsliv, folkehelse og inkludering. Du kan bidra som frivillig medarbeider, være bruker av våre tjenester eller delta på våre aktiviteter.

Vi på Frivilligsentralen trenger deg. Trenger du oss?

Du bestemmer selv hva du vil bidra med og hvor mye tid du vil bruke. Og du trenger ikke binde deg til noe fast, dette er din fritid. Vi skal være fleksible og vi ønsker å gi deg en positiv opplevelse.

Faste aktiviteter

Mandager

- Vaffer & hygge på Stoppen klubbhus kl.09.30-11.30(har hentetjeneste)

Tirsdager

- Bridge på Engersand forsamlingshus kl. 10.30- 15.00
- Engelsk konversasjon på Lier Frivilligsentral kl. 10-11.30 i partallsuker
- Seniordans på Fosshagen kl.10-11
- Kreativt verksted i sidebygg v/Gamle Hegg kl.12-14 (alder 18 – 30 år)

Onsdager

- Tregruppe på Engersand forsamlingshus onsdager kl. 11-14
- Seniordans på Hallingstadtunet kl. 10.30
- Hørselshjelp på frivilligsentralen hver onsdag kl. 12-14
- Strikketreff på Tranby bibliotek kl.11-13 ta med kopp og strikketøy

Torsdager

- Strikkekafe på Engersand forsamlingshus kl.12-14 annenhver uke/lik uke
- Linedance på Fosshagen kl.10-11.15
- Ut på tur Lier, kl. 10-14, oppmøte Haugestad – se Facebookgruppe
- Strikkekafe på Hakka Café i Lierbyen torsdager kl. 11-13
- Filosofisk kafe på Frivilligsentralen torsdager kl. 11-13
- Danskveld på Engersand kl. 19-22 - ulik uke

Lørdag

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

Andre aktiviteter blir annonsert i Lierposten, på kommunens hjemmeside under «Hva skjer i Lier» og på vår Facebookside.



Kari Tomine/daglig leder

Møte mellom mennesker

Lier Frivilligsentral, Bruveien 2, postboks 205, 3401 Lier

Tlf 32220378/ 45895880 / frivillig@lier.kommune.no

Andre 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. Oppbyggingen av bygdetunet er basert på dugnad og frivillig innsats.

Noen aktiviteter: snekring, reparasjoner, hagearbeid, maling, verter ved arrangementer, fotoredigering.

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

Lier Pensjonistforening

Lier Pensjonistforening er møteplass for aktivitet, kultur og eldre politisk engasjement.

Foreningen er engasjert i eldres rettigheter, bla. innen helse og omsorg. Foreningen er tilknyttet Pensjonistforbundet med oppgave å representere lokale pensjonist-foreningers kontakt med sentrale myndigheter. Åpne møter på Haugestad siste onsdag kl. 16.30 i måneden, unntatt i sommermånedene.

LHLs aktivitetshus

Nøsteveien 2, 3413 Lier, Tlf: 32848235/41632423

LHLs aktivitetshus byr på mange forskjellige aktiviteter.

Noen aktiviteter: kurs i treskjæring, lappeteknikk, sømarbeid, maling, trimgrupper med fysioterapeut. De har også trimapparater. Aktivitetene foregår på dagtid mandag til torsdag, mellom klokken 09-14

Ta kontakt lhl.drammen-lier@lhl.no eller se nettsiden: www.lhl.no/buskerud/lhl-drammenlier



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.

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 kaffepause etc. Følg med på egen facebook side, turene kan bli endret. Du trenger ikke være medlem (da vi ikke har noe medlemsskap), 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. Går turer på torsdager kl. 18. Møtes på Sylling skole. Ta med sitteunderlag og noe å spise. Ring Turi Andersen på tlf: 90206873 for mer informasjon



Kirken i Lier

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.

Frogner Menighetshus

Klokkersvingen 1, 3403 Lier.

Kontaktperson: Diakon Aksel ,tlf: 48040146

«Felleskapskveld» en tirsdag i måneden kl. 19.30–21.00, enkel bevertning «Sangtiden», en kveld med allsang og sosialt samvær fra kl.19.00–20.30 på torsdager fire ganger i halvåret.

Digihjelpen: Gutta på biblioteket i Lierbyen (Aksel Øhrn og Ole-Jørgen Andersen)

Synes du det er vanskelig med data, smarttelefon eller nettbrett? Har du vanskeligheter med å forstå offentlige brev og nettsider? Nå kan du få bedre hjelp med dette og mye mer på biblioteket. Hver onsdag kl. 11.00 – 12.30 i skoleåret, lavterskel drop-in-tilbud. Påmelding er ikke nødvendig.

Det går også an å melde behov til kirkens servicekontor på tlf: 40924950 mandag-fredag kl. 09.00 – 15.00 (ikke SMS).

Tranby menighetshus

Fredagsvafler kl 10.30 – 12.00

Lierskogen kirke

Mandags kafe kl. 12 -13

Se nettside: www.kirken.no/lier og menighetsbladet for mer informasjon.

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 kl 11-19, tirsdag-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.

På Lier Bibliotek kan man låne og lese bøker, lydbøker, tidsskrifter, aviser og bruke bibliotekets PCer for publikum. Biblioteket har jevnlig utstillinger og arrangementer, se www.lierbib.no

Lier kulturscene

Dette er hele Liers kulturarena. Hvert halvår presenteres et variert 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, Jordbærentyret, kirkekonserter, friluftsansjoner, Lier bygdetun, Norway Grand Prix og mange flere.

Facebook ... er verdens største sosiale nettverk.

Følg: Lier kommune, Lier Kulturscene, Lieropplevelser, Lier frivilligsentral, Lierposten, Lier Bygdetun, Lier Bibliotek, Tranby Seniorsenter og Lier Frivilligsentral på Facebook. Og mange flere ... Her er det bare å søke innenfor sine interesser.



TELEFONNUMRE:

Vivi Haugli	Frisklivsveileder/forebyggende sykepleier	902 44 205
Lise Kristin Torgersen	Forebyggende vernepleier	477 05 278
Lillian H. Nagel	Senterkoordinator Lierbyen	941 72 787
Fredrik Nilsen	Senterkoordinator Tranby	940 28 537
Tammy Mach	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 ressurscenter 32 22 59 00

Fossehaugen dagsenter 948 88 510

Siv Nygård Berntzen 32 22 59 04

Nøstehagen bo- og omsorgssenter 32 24 11 00

Lier frivilligsentral 32 22 03 78

