



Aktivitetstilbud for personer 60+ i Lier **2024**

- 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 Seniorcenter 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)
- 14.30 - Mulighet for å spille sjakk i kafeteria

Tirsdag:

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

Onsdag:

- 09.00 - Helsestasjon for seniorer, kl. 09-11
- 10.00 - Vi trimmer i trimrommet i kjelleren
- 10.00 - Sittedans i kafeteria
- 10.30 - Seniordansen øver i salen nede
- 12.00 - Bowling via X-box på TV`n i kafeteriaen

Torsdag:

- 10.00 - Trim 1 nede i dansesalen
- 12.00 - Underholdning på lerretet
- 11.00 - 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 2024

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 Seniorsenteret og går sammen til biblioteket.
- Kl. 11.30 **Sittedans**
- Kl. 13.00 **Middagsservering;** middag, dessert og kaffe.

Tirsdag:

- Kl. 10.00 – 14.00 **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 2024

Torsdag:

10.00 – 14.00

Kl. 11.00 – 15.00

Åpen Seniorkafe

Bridge på Annekset 2. Spill med kaffepause.

Ta gjerne med en makker og bli med!

Kl. 10.00 – 11.00

Kl. 11.00 – 12.00

Kl. 13.00- 14.00

X-box'n er koblet opp; vi spiller sammen

Se hva som skjer på lerretet

Middagsservering; middag, dessert og kaffe

Fredag:

Kl. 13.00

Vi spiller Bowls. Ta gjerne med en venn

Siste fredag i mnd. Karatreff, se Lierposten for program.

VELKOMMEN TIL EN AKTIV HVERDAG!



Senterkoordinator:

Stine Dalheim Barbo

Telefon: 941 72 787

E-post: stine.dalheim.barbo@lier.kommune.no



Lillian H. Nagel

E-post: lhn@lier.kommune.no

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.

Hva er pårørendeskolen?

- 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. Neste kurs starter 7. mars 2024

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 Ole-Jørgen Andersen.

Tid: Tirsdager kl. 13.30 – 15.00

Sted: Lierbyen Seniorcenter

Ved spørsmål, ta kontakt med: **Kreftkoordinator Tammy Mach**

tammy.mach@lier.kommune.no

Tlf.nr: 918 53 734



Tammy



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/forebyggendesykepleier

Vivi Haugli
vivi.haugli@lier.kommune.no
Mobil: 902 44 205



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 deprimert.

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

**Takk,
bare bra...**

PSYKISK HELSETJENESTE 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. 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, 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
Bruveien 2 i Lierbyen

Kurs: Tankevirkurs
Angst- og bekymring
Søvn-vansker
Følelse

Haskoll kafé og aktivitetssenter:

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

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

NØSTEHAGEN BO- OG OMSORGSSENTER



Nøstehagen bo- og omsorgssenter har sykehjemsplasser og lindrende enhet. I 2. etg. er det 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.

GIFSTAD DAGSENER:

Tilbyr dagsentertjenesten til personer med funksjonsnedsettelse.
Mobil Telefon: 40 91 38 08
Åpningstider telefon kl. 8.00-15.30
Adresse: Gifstadbakken 11, 3405 Lier
Åpningstider: Alle hverdager Kl. 10.00 – 15.00

Nøstehagen bo- og omsorgssenter

Baches vei 89, 3413 Lier
Tlf.: 32 24 11 0
E-post: anne.rasch-haugen@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

Kafé Fosshagen er åpen alle hverdager
kl. 10.00 – 15.00

Følg Kaféfosshagen 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.

Sanseshagen: Ta med en du er glad i og nyt vår fredelige hage hele året. Adkomst via vestibulen 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-sykel 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 2024

Februar – Viserevyen

*Et tilbakeblikk
på tiden som gikk
med hyggelig prat og fin musikk
og bittelitt mild kritikk*

*Tor Arne Johnsen, sang og gitar
Svein Olav Blindheim, sang og bass*



Mandag 5. februar kl. 1100 Fosshagen
kl. 1230 Tranby Seniorsenter

Tirsdag 6. februar kl. 1100 Liertun
kl. 1230 Nøstehagen
kl. 1400 Gifstad

Mars – Heltimede med Halvan

*Verdens hyggeligste konsertopplevelse?
Med humor, allsang og spilleglede, serverer
de to erfarne musikerne de aller beste av
Halvdan Sivertsens kjente og kjære kom-
posisjoner. Bli med når Erik & Erik dykker
ned i kisten av sangskatter og bli med å
syng på "Sommerfuggel i Vinterland", "Kjær-
lighetsvisa", "Ti Tusen Tommeltotta" m.fl.*



Mandag 18. mars kl. 1100 Fosshagen
kl. 1230 Tranby Seniorsenter
kl. 1400 Gifstad

Tirsdag 19. mars kl. 1100 Liertun
kl. 1230 Nøstehagen

April - Det Synger i Skogen

*En stemningsfull forestilling med
skuespiller Anette Løbach og musiker
Øystein Marker. Stykket er basert på
en tekst av samme navn, skrevet av
Stein Styve. Løbach fremfører teksten,
og Marker tonesetter med piano og
elektronikk.*



Mandag 15. april kl. 1100 Fosshagen
kl. 1230 Tranby Seniorsenter

Tirsdag 16. april kl. 1100 Liertun
kl. 1230 Nøstehagen
kl. 1400 Gifstad

Mai – Prøysen på Klarinett

*En musikalsk kulturopplevelse med
sanger av vår forklekjære trubadur
Alf Prøysen fremført på klarinett og
harpe med Ulf Kittelsen og Runi
Wold-Kristiansen.*



Mandag 6. mai kl. 1100 Fosshagen
kl. 1230 Tranby Seniorsenter
kl. 1400 Gifstad

Tirsdag 7. mai kl. 1100 Liertun
kl. 1230 Nøstehagen

GRUPPETRENING FOR SENIORER



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

Kontaktperson:

Forebyggende fysioterapeut

Grethe-Lill Vilhelmshaugen

Telefon 32 22 59 28/45 11 96 64 eller

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

PROGRAM FOR FASTE AKTIVITETER

Dag	Tid	Aktivitet	Sted
Mandag	13.30-14.30	Styrke- og balansekurs (10 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 (10 uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen
	14.00-15.00	Styrke- og balansekurs (10 uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen
Onsdag	13.30-14.45	Treningsgruppe på rehabiliteringsavdelingen Påmelding tlf 45119664	Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen
	14.30-15.30	Treningsgruppe for kreftpasienter Påmelding tlf 94025064	Treningshallen på Fosshagen
Torsdag	12:00-12:45	Trimgruppe Påmelding tlf 45119664	Bakerikvartalet i Lierbyen
	13.30-14.30	Styrke- og balansekurs (10 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 (10 uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen
	14.00-15.00	Styrke- og balansekurs (10 uker) Påmelding tlf 97629091	Treningshallen på Fosshagen

Med forbehold om endringer

AKTIV PÅ DAGTID 60+ i Lier 2024



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Sirkeltrening m/Grethe-Lill Kl. 09.00-10.00 Fosshagen				
Sirkeltrening m/Grethe-Lill Kl. 10.00-11.00 Fosshagen	Puls 4x4 m/ Friskliv Kl. 10.00-11.00 Ute ved Fosshagen		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: 530 kr pr semester VIPPS 531427 eller faktura

Forebyggende fysioterapeut:
 Tlf: 45 11 96 64 • grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no



STERK OG STØDIG

TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

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.

Trimrommet, Hallingstادتunet;

Mandager kl. 10.30
 Mandager kl. 16.00

Treningshallen, Fosshagen;

Onsdager kl. 10.00
 Kirkestua, Sylling;
 Onsdager kl. 10.00

For påmelding, ta kontakt med fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen på tlf 45119664 eller fysioterapeut Britt L. Eide Johansen, på tlf. 97629091.
 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 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



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. Vi brenner for at mennesker skal møtes og berike hverandre.

Lier Frivilligsentral bidrar til at Lier har et bredt aktivitetstilbud, vi er bindeleddet 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 vil gjerne hjelpe, men det må være frivillige som kan og vil utføre slike oppgaver. Vi kan ikke love å hjelpe, men vi lover å prøve!

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

FASTE AKTIVITETER

Mandager

- Vafler & hygge på Stoppen klubbhus kl.09.30-11.30 (har hentetjeneste)
- De frivilliges møteplass kl.13.00-14.00

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
- Ladestasjonen Verkstedveien 2, sidebygg kl. 12.00-14.00

Onsdager

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

Torsdager

- Strikkekafé 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
- Strikkekafé på Hakka Café i Lierbyen torsdager kl. 11-13
- Filosofisk kafé på Frivilligsentralen torsdager kl. 11-13
- Danskveld på Engersand kl. 19-22 – annen hv. uke (egen liste)

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.

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 Siri Røsbak Glosli

Tlf: 99619689/ siri@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

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.

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 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



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
- Sangtiden, en kveld med allsang og sosialt samvær fra kl.19.00-20.30 på torsdager fire ganger i halvåret. Følg med i menighetsbladet.

Frogner Menighetshus. Klokkersvingen 1, 3403 Lier.

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 -12.30

Sjåstad Kirke

Sinnsro guidetjeneste kl.19 en søndag i måneden.

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

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.

Lier bibliotek er en møteplass for alle med mange muligheter:

Digihjelp hver mandag i Lierbyen fra 10-12 i samarbeid med seniorsenteret og frivilligsentralen. Her kan du få forskjellig typer hjelp: pc, telefon, epost, sosiale medier...

Sjakkklubb hver mandag fra 17.30-19 i Lierbyen. Kom og lær og spill sjakk med oss.

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 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
Stine Dalheim Barbo	Senterkoordinator Lierbyen	941 72 787
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
Siv Nygård Berntzen		32 22 59 04
Nøstehagen bo- og omsorgssenter		32 24 11 00
Lier frivilligsentral		32 22 03 78

