



Lier kommune



## Aktivitetstilbud for personer 60+ i Lier **2025**

- 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 andre tirsdag i mnd.

## Onsdag:

- 09.00 - Helsestasjon i arbeidsstua kl. 09-11
- 10.00 - Vi trimmer i trimrommet i kjelleren
- 10.00 - 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 - Vi koser oss i TV-kroken
- 13.00 - Åpen talestol (dikt, historier, eller sang fra "hvermann")

## 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](mailto:hans-fredrik.nilsen@lier.kommune.no)

**DU ER ALLTID VELKOMMEN TIL OSS!**



# LIERBYEN SENIORSENTER

Vi holder til i Lierbyen, Vestsidveien 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: De kvinnelige pensjonistene i Lier kommune treffes  
Siste torsdag i mnd; Karatreff

### **Fredag:**

Kl. 13.00

**Vi spiller Bowls.** Ta gjerne med en venn

***VELKOMMEN TIL EN AKTIV HVERDAG!***



**Senterkoordinator:**

**Stine Dalheim Barbo**

Telefon: 941 72 787/ 451 84 461

E-post:

[stine.dalheim.barbo@lier.kommune.no](mailto:stine.dalheim.barbo@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](mailto:Anja.Hoff@lier.kommune.no)

100% stilling



## **Geriatrisk sykepleier Anne Marie Aamodt**

Telefon: 906 66 373

E-post: [Anne-Marie.Aamodt@lier.kommune.no](mailto: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](mailto: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 4. mars 2025



# 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 Seniorsenter

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/forebyggende sykepleier**

Vivi Haugli

Telefon: 902 44 205

E-post: [vivi.haugli@lier.kommune.no](mailto:vivi.haugli@lier.kommune.no)



### **Forebyggende vernepleier**

Lise Kristin Torgersen

Telefon: 477 05 278

E-post: [lise.kristin.torgersen@lier.kommune.no](mailto: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](mailto:vivi.haugli@lier.kommune.no)

## **Forebyggende vernepleier**

Lise Kristin Torgersen

Telefonnummer: 477 05 278

Mail: [lise.kristin.torgersen@lier.kommune.no](mailto: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:**

Tankeviruskurs

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 DAGSENTER:**

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 00

E-post: [christin.edelsteen.moen@lier.kommune.no](mailto: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

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 felles-arealene 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.

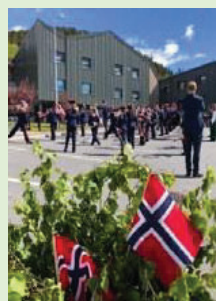
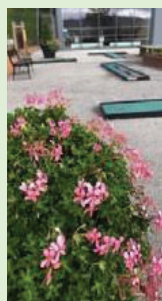
**Sansehagen:** Ta med en du er glad i og nyt vår fredelige hage hele året. Adkomst via vestibyen i 2.etg. Utendørs - via sti på venstre side av bygget.

**«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.*





## Turnéprogram våren 2025

### Februar – «På gjengrodde stier»

*«Med kjente toner på gjengrodde stier» er et underholdningsinnslag med trekkspill og sang dedikert til sanger og trekkspiller Freddy Kristoffersen. Øyvind Skalstad og Trygve Ingebretsen.»*



Mandag 10. feb

- kl. 1100-1140 Fosshagen
- kl. 1230-1315 Tranby Seniorsenter
- kl. 1415-1500 Gifstad

Tirsdag 11. feb

- kl. 1100-1140 Liertun
- kl. 1230-1310 Nøstehagen

### Mars - "Dans, dotter mi!"

*Pianist Simon Revholt - frå Høvik, og sanger og skodespelar Amalie Jensen Tolo - frå Hardanger, er attende i Lier.*



Mandag 10. mars

- kl. 1100-1140 Fosshagen
- kl. 1230-1315 Tranby Seniorsenter

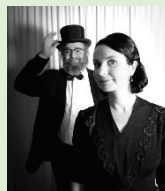
Tirsdag 11. mars

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



## April - «Hurra for Lalla»

-et musikalsk, humoristisk og nostalgisk møte med revydronningen Lalla Carlsen. Fra Lallas rikholdige repertoar har Trond Lindheim og Ingvild Storhaug tørket støv av perler som "Marsjkonkurransen", "Sisiken på Nellys hatt", "Ei hel ei, ei halv ei for to» og «Til Holmenkollen». Velkommen til en vitaminsprøyte av en konsert! -med Ingvild Storhaug (sang) og Trond Lindheim (piano)



Mandag 31. mars

kl. 1100-1140 Fosshagen

kl. 1230-1315 Tranby Seniorsenter

Tirsdag 1. april

kl. 1100-1140 Liertun

kl. 1230-1310 Nøstehagen

kl. 1400-1445 Gifstad dagsenter

## Mai – «Gode, gamle jazzlåter»

Jazzgitarist Espen Bjarnar Gjerme synger og spiller låter fra jazzens standardrepertoar. Gode melodier kjent fra Louis Armstrong, Ella Fitzgerald og Chet Baker. Det vanker også en annen norsk klassiker i jazzdrakt!



Mandag 19. mai

kl. 1100-1140 Fosshagen

kl. 1230-1315 Tranby Seniorsenter

kl. 1400-1445 Gifstad

Tirsdag 20. mai

kl. 1100-1140 Liertun

kl. 1230-1310 Nøstehagen

# GRUPPETRENING FOR SENIORER



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

**Kontaktperson:**

Fysioterapeut Joanna Kozłowska

Telefon: 94 00 92 28

e-post: [joanna.kozlowska@lier.kommune.no](mailto:joanna.kozlowska@lier.kommune.no)

## PROGRAM FOR FASTE AKTIVITETER

Dag	Tid	Aktivitet	Sted
Mandag	13.30–14.30	Styrke- og balansekurs (12 uker) <b>Påmelding tlf 97629091</b>	Trimrommet på Hallingstادتunet
	14.00-15.00	Treningsgruppe for personer med hjerte- og/eller lungesykdom <b>Påmelding tlf 94009228</b>	Treningshallen på Fosshagen
	14.00-15.15	Treningsgruppe på rehabiliteringsavdelingen <b>Påmelding tlf 90021192</b>	Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen
Tirsdag	10.00–10.30	Trim for deltakere på Sylling eldrekafe <b>For mer info tlf 48239740</b>	Sylling kirke
	10.00-10.45	Trimgruppe - åpen	Alfheim i Lierbyen
	13.45-14.45	Styrke- og balansekurs (12 uker) <b>Påmelding tlf 97629091</b>	Treningshallen på Fosshagen
Onsdag	13.30-14.45	Treningsgruppe på rehabiliteringsavdelingen <b>Påmelding tlf 90021192</b>	Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen
Torsdag	12:00-12:45	Trimgruppe - åpen	Bakerikvartalet i Lierbyen
	13.30–14.30	Styrke- og balansekurs (12 uker) <b>Påmelding tlf 97629091</b>	Trimrommet på Hallingstادتunet
	14.00-15.00	Treningsgruppe for personer med hjerte- og/eller lungesykdom <b>Påmelding tlf 94009228</b>	Treningshallen på Fosshagen
Fredag	13.45-14.45	Styrke- og balansekurs (12 uker) <b>Påmelding tlf 97629091</b>	Treningshallen på Fosshagen

Med forbehold om endringer  
Egenbetaling på noen av aktivitetene

## AKTIV PÅ DAGTID 60+ i Lier 2025



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Sirkeltrening m/Joanna</b> Kl. 08.45-09.45 Fosshagen				
<b>Sirkeltrening m/Joanna</b> Kl. 10.00-11.00 Fosshagen	<b>Puls 4x4 m/ Friskliv</b> Kl. 10.00-11.00 <b>Ute</b> ved Fosshagen	<b>Sirkeltrening med Joanna</b> Kl. 10.00-11.00 Fosshagen	<b>Puls og styrke m/ Friskliv</b> Kl. 10.00-11.00 <b>Ute</b> ved Lier bygdetun	
<b>Aerobic m/Joanna</b> Kl. 12.15-13.15 Fosshagen	<b>Yoga m/ Eli</b> Kl. 12.00-13.00 Gildehallen (Ringeriksvn. 48)	<b>Sirkeltrening m/Joanna</b> Kl. 12.00-13.00 Fosshagen	<b>Puls og styrke utgår ved turdager.</b> Det gis nærmere beskjed om tid og sted for turer.	
		<b>Aerobic m/Joanna</b> Kl. 13.15-14.15 Fosshagen		

**Pris: 583 kr pr semester VIPPS 531427 eller faktura**

Fysioterapeut:

Tlf: 94 00 92 28 • [joanna.kozlowska@lier.kommune.no](mailto:joanna.kozlowska@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. 10.30-11.30

**Treningshallen, Fosshagen**

Tirsdager kl. 09.00-10.00

**Kirkestua, Sylling;**

Onsdager kl. 10.00-11-00

For påmelding, ta kontakt med fysioterapeut Marjon Oppen på tlf 94025064 eller fysioterapeut Britt L. Eide Johansen, på tlf. 97629091.

Send event. mail til [Britt-loise.eide.johansen@lier.kommune.no](mailto:Britt-loise.eide.johansen@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: [joanna.kozlowska@lier.kommune.no](mailto:joanna.kozlowska@lier.kommune.no)  
Tlf: 94 00 92 28





## 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 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 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 Hallingstadunet kl. 10.30
- Hørselshjelp på frivilligsentralen hver onsdag kl. 12-14
- Strikketreff på Tranby bibliotek kl.11-13 ta med kopp og strikketøy

#### Torsdager

- Strikke kafé 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
- Strikke kafé 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](mailto:post@lier-bygdetun.no)

Lier Bygdetun har egen Frivilligsentral. Frivilligkoordinator Siri Røsbak Glosli

Tlf: 99619689/ [siri@lier-bygdetun.no](mailto: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 eldre 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





## 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, trimgrupper 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](http://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](http://lierbib.no) for datoer. Kultur- og debattprogram kom innom og hent vår kulturkalender, eller følg med på [lierbib.no](http://lierbib.no) for å se vårt spennende program.

I tillegg kan du selvsagt låne og lese bøker, lydbøker, tidsskrifter, aviser og bruke bibliotekets PComer 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](http://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](http://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, Jordbæreyret, kirkekonserter, friluftsarangementer, 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.

# 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
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
Joanna Kozłowska	Fysioterapeut	940 09 228
Servicetorget Lier kommune		32 22 01 00
Fosshagen ressurscenter		32 22 59 00
Nøstehagen bo- og omsorgssenter		32 24 11 00
Lier frivilligsentral		32 22 03 78

