



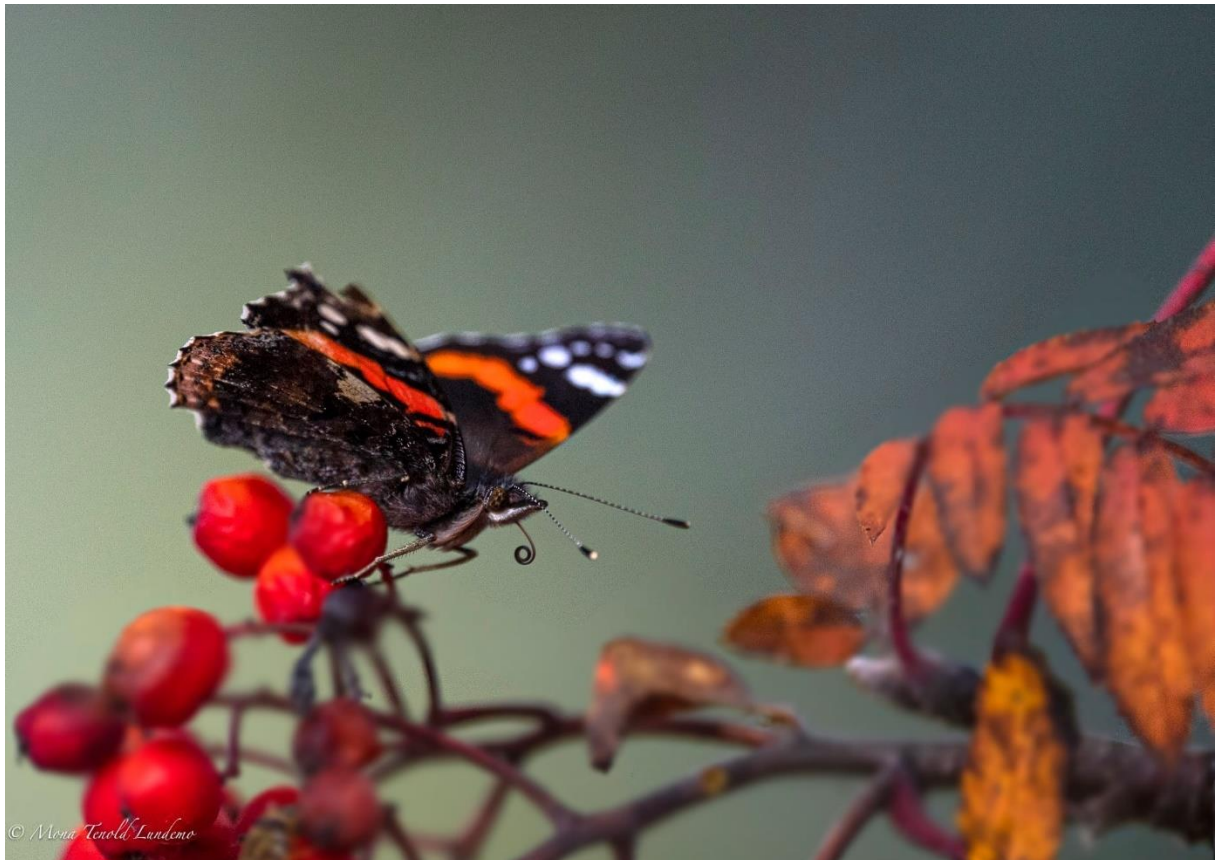
+



RINGERIKE
nærmest det meste

Inspirasjonsbrosjyre for seniorer i Ringerike.

Muligheter, tips og råd



2024

Innhold

INNLEDNING	3
PLANLEGG LITT.....	4
HVERDAGSMESTRING.....	5
KOSTRÅDENE	6
MATOMBRINGING	7
MEDISINER.....	8
HVERDAGSGLEDE	10
MESTRINGSKURSET «TAKK, BARE BRA»	11
FYSISK AKTIVITET OG TRENING	12
Ringerike Frivilligsentral	15
FRIVILLIGKOORDINATOR HELSE	17
FRIVILLIGHETENS HUS	18
FRISKLIVSENTRALEN	19
SENIORKINO.....	21
RINGERIKE BIBLIOTE	22
SENIORNETT OG STYRKING AV DE ELDRES DIGITALE KOMPETANSE.....	24
SENIORDANS.....	25
DNT RINGERIKE – SENIORGRUPPA	27
RINGERIKE BRANN- OG REDNINGSTJENESTE INFORMERER	29
EN TILGJENGELIG BOLIG.....	31
TILPASNING AV BOLIG	33
FALLFOREBYGGING	34
GRUPPETRENINGER.....	38
AKTIVITETSSENTERET GLEDEN	39
HJELPEMIDLER OG VELFERDSTEKNOLOGI	40
SYN OG HØRSEL	41
HVERDAGSREHABILITERING.....	42
DEMENSKOORDINATOR I RINGERIKE KOMMUNE	43
KREFT /PALLIATIVKOORDINATOR	45
BRUKER- OG PÅRØRENDESENTERET.....	46
HELSE OG OMSORGSTJENESTER.....	47
TRYGGEST- VERN FOR RISIKOUTSATTE VOKSNE.....	48
NYTTIGE TELEFONNUMRE.....	49

INNLEDNING

Det er et mål at innbyggerne i Ringerike kan leve godt hele livet. Det er spesielt viktig at eldre har god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet, og at de mestrer eget liv. I tillegg vil det være en trygghet at de får den helsehjelpen de trenger når de har behov for det.

St.melding 15 (2017-2018), Leve hele livet, er en kvalitetsreform for eldre. Den beskriver utprøvede løsninger som kommunene kan innføre i tråd med dette. Regjeringen la frem en ny eldrereform i 2023, som skal bidra til mer aldersvennlig samfunn, at flere eldre kan leve aktive liv lenger og oppleve trygghet ved å bo i eget hjem. Reformen presenteres i St.melding 24 (2022-23), Felleskap og meistring – Bu trygt heime.

Folkehelseinstituttet fremhever fire nøkkelfaktorer som viktige for å ha best mulig helse hele livet: kognitiv aktivitet, fysisk aktivitet, aktivt sosialt liv og kosthold.

Eldre i dag har helt andre ressurser enn tidligere generasjoner til å møte alderdommen. Mange har høyere utdanning, bedre boliger, bedre økonomi og er vokst opp under andre forhold.

De eldre og den øvrige befolkningen må sammen skape et mer aldersvennlig Norge. Et aldersvennlig samfunn vil legge til rette for aktiv deltakelse, og vil ta i bruk seniorressursene på en annen måte enn i dag.

I denne brosjyren håper vi å kunne gi inspirasjon til ting du kan gjøre selv for å få en god og aktiv alderdom, og informasjon som er relevant i vår kommune.

Vi oppfordrer deg til benytte kontaktinformasjon når du ønsker å vite mer om ulike tilbud. Vi henviser også til ulike nettsider som vi anbefaler deg å se litt nærmere på. Er du i tvil kontakt servicetorget på telefon 32 11 74 00.

"Jeg vil være i så god form at jeg kan være med på alt som er gøy."

Dagfinn Haarr, kommuneoverlege Kristiansand

Kilder:

ringerike.kommune.no/innhold/helse/leve-hele-livet/

PLANLEGG LITT

Sjekk gjerne disse sidene: planleggelitt.no

NOEN AV DE FINESTE ØYEBLIKKENE I LIVET ER PLANLAGT

Hvorfor skulle det plutselig endre seg selv om du har levd en stund?

- Hvordan vil jeg føle meg?
- Hva vil jeg fylle tiden med?
- Hvem vil jeg omgås?
- Hvor vil jeg bo?
- Hvordan vil jeg bo?



Et godt liv hele livet handler ofte om å fortsette med mye av
det du trives med i dag.

Du må bare planlegge litt.



Senteret for et
aldersvennlig
Norge

HVERDAGSMESTRING

«God helse er å mestre hverdagens krav», Peter F. Hjort, professor.

Dagliglivet er full av muligheter til å ivareta egen helse: klippe plenen, vaske huset, vaske bilen, passe barnebarn, bruke sosiale medier, gå trapper, gå på kafé, handle, lage mat, luften hunden, hjelpe naboen ...

Rutiner og vaner er med på å sikre en aktiv hverdag. Hverdagsaktivitetene gjentar vi ofte og derfor er vi hver eneste dag i aktivitet, helt automatisk! Dette er av stor betydning for å bevare helsa og funksjonsnivået vårt.



Det kan være fristende å ta imot hjelp til de «kjedelige» eller vanskelige, hverdagslige gjøremålene, spesielt dersom formen ikke er helt på topp. Men slutter man å gjøre ting, kan man i ytterste konsekvens miste den ferdigheten! Det er lett å ta imot for mye hjelp og det er også fort gjort at pårørende eller andre hjelper til for mye, slik at man ikke lenger utfører aktiviteten selv og blir avhengige av andre. Dette kaller vi for «hjelpefeller».

Omsorg for andre kan også vises gjennom å oppmuntre og støtte til å mestre ting selv.



KOSTRÅDENE

Kostrådene beskriver hva du bør spise for å holde deg sunn og frisk. Bruk kostrådene som veiledning til hvordan du kan sette sammen et kosthold som passer deg.

Kostrådene 2024, oppsummert:

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Fukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.
- Drikk vann!



Kilde: helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostradene/

MATOMBRINGING

For noen kan det være en utfordring å lage seg middag. **Ringerikskjøkken** er kommunens sentralkjøkken, og kan levere mat for matombringning til hjemmeboende. De har en 5 ukers rullerende meny, og en dagsmeny består av middag og det er mulig å bestille suppe eller dessert i tillegg.

Matombringning er et tilbud til eldre og personer med nedsatt funksjonsevne. Ringerike Frivilligsentral kjører ut middag hver fredag mellom klokken 10.00 og 12.00.

Middagen leveres kald og oppbevares i kjøleskap. Det kan også på forespørsel leveres ulike dietter.

Hvis du ønsker å bestille middag, kontakt Ringerikskjøkken på telefon 32 11 18 15.

Trenger du hjelp til å varme opp maten, kontakt tildelingskontoret slik at du kan søke om dette.



MEDISINER

Be om medisinliste

Noen medisiner skal ikke brukes sammen fordi kombinasjonen kan gi alvorlige bivirkninger, eller påvirke effekten av en av medisinene. Derfor er det viktig å holde oversikten med en medisinliste, spesielt i akutte situasjoner.

Be legen din om en medisinliste. Da har dere begge oversikt over hvilke medisiner du tar, og hvordan de kan påvirke hverandre.

Husk å fortelle legen hvis du tar:

- reseptfrie medisiner
- naturmedisiner
- kosttilskudd

Da kan legen passe på at disse er trygge å kombinere med medisinene dine.

Fastlegen din skal oppdatere medisinlisten din og gi deg et nytt eksemplar hver gang det skjer endringer, for eksempel når du blir utskrevet fra sykehus.

Fastlegen skal også sørge for at andre som trenger den, for eksempel hjemmesykepleien, får et eksemplar.

Multidose

Du kan få en rull med små poser merket med dato og klokkeslett, som forteller når du skal ta medisinen.

Fastlegen sender bestilling til apoteket som kan levere ut multidosepakninger.



Årlig gjennomgang av medisiner

Du bør be fastlegen om en årlig gjennomgang av medisinene dine hvis du bruker mange samtidig.

Det er særlig viktig hvis du:

- tar 4 eller flere ulike medisiner samtidig
- har mistanke om bivirkninger
- er skuffet over virkningen av medisinene du tar

Legen vil da gå nøye gjennom medisinlisten din med verktøy som er laget for å oppdage feil. Hvis dere finner en feil, kan legen:

- fjerne eller legge til medisiner
- endre dosen på medisiner du allerede tar

Det er viktig å avtale kontroll for å vurdere effekten av slike endringer.

Meld fra om bivirkninger

Mange vanlige plager kan skyldes bivirkninger av medisiner, for eksempel:

- tretthet
- svimmelhet
- munntørrhet
- synsproblemer
- smerter
- plager med fordøyelsen
- problemer med vannlatningen



Spør derfor legen om bivirkninger kan være forklaringen på plagene dine.

Det er viktig at du sier ærlig fra om både gode og dårlige erfaringer etter at du har begynt med en ny medisin. Du bør ikke slutte brått med medisiner uten å snakke med legen

HVERDAGSGLEDE

Hentet fra sidene til: Rådet for psykisk helse: psykiskhelse.no/kurs/hverdagsglede/

Internasjonal forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. Bli bevisst hvilken kraft som ligger i små justeringer, små steg kan føre til store endringer.

Hverdagsglede er den psykiske helsas «fem om dagen». De fem grepene bygger på en omfattende forskningslitteratur og er aktuelle for alle, uavhengig av alder, kjønn, sosioøkonomisk bakgrunn og kultur.

Grep 1: Vær oppmerksom

Vær nysgjerrig, legg merke til noe vakkert, interessant eller uvanlig- vær til stede i øyeblikket.



Grep 2. Vær aktiv

Gjør noe som får opp pulsen din, noe du har glede av.



Grep 3. Fortsette å lære

Prøv noe nytt, reparer en sykkel, lag en blogg spill et instrument, prøv en ny oppskrift..



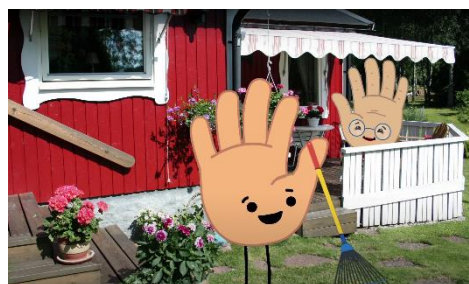
Grep 4. Knytt bånd

Ta opp kontakt med tidligere bekjente, hold kontakt med familie/ venner, meld deg inn i en forening.



Grep 5. Gi til andre

Gjør noe for en venn, gi en fremmed en hjelpende hånd, ta del i en felles oppgave.



MESTRINGSKURSET «TAKK, BARE BRA»

«Takk, bare bra» er et kurs i forebygging og mestring av depresjon som er spesifikt utviklet for de over 60 år. Kurset bygger på kognitive teorier og deltagerne får innsikt i hvorledes tanker og tankemønstre påvirker følelser og handlinger.

Målet med kurset er at deltagerne skal få en bedre hverdag gjennom å korrigere/distansere seg fra brysomme tanker og å øke hyggelige aktiviteter. På kurset lærer deltagerne ulike teknikker for å etablere nye og mer hensiktsmessige mestringsstrategier for å bedre egen livskvalitet.

Praktisk informasjon:

- Kurset består av 10 ukentlige samlinger.
- Hver samling varer ca. 2 timer inkl. 30 minutters pause med enkel servering.
- Selve kurset er gratis, men deltagerne må kjøpe en kursbok som koster kr. 300,-. Kursboka brukes aktivt gjennom hele kurset.
- Interesserte deltagere blir kalt inn til en uforpliktende samtale i forkant av kurset. Her blir det informert mer om kursets innhold og form og det vil også være en vurdering om dette kurset kan være til nytte for den enkelte. Det er ikke nødvendig med henvisning fra lege og man trenger ikke å ha andre tjenester fra kommunen fra før.

Påmelding:

Kontakt Tone Moi, mobil nr. 901 14 142 eller Jorun Fredriksen, mobil nr. 477 85 378, for ytterligere informasjon og påmelding.



FYSISK AKTIVITET OG TRENING

Kilde: helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet/

Det er ikke nødvendig å trene hardt for å få bedre helse, all aktivitet teller. Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for god helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livet, og det er aldri for sent å begynne. Fysisk aktivitet er all kroppslig bevegelse som fører til at du bruker mer energi enn når du hviler. Dette inkluderer både lett bevegelse i hverdagen, mosjon og trening.

Allerede ved lett muskelaktivitet skjer det positive effekter i kroppen. Blodsirkulasjonen øker, blodsukkeret reguleres bedre enn i hvile, og det gir et høyere daglig energiforbruk sammenlignet med å sitte helt stille. Blir du litt andpusten er helseeffekten bedre enn hvis du ikke blir andpusten.

4 hovedråd om fysisk aktivitet for voksne og eldre

1. Vær regelmessig fysisk aktiv i hverdagen
2. Vær moderat fysisk aktiv i minst 2,5 – 5 timer pr./ uke.
3. For flere helsegevinster, vær mer aktiv enn anbefalingene sier.
4. Kompenser med økt aktivitet hvis du sitter mye.



Anbefalinger om aktivitet for voksne og eldre

Det anbefales å være moderat fysisk aktiv i minst 2,5 time til 5 timer i løpet av uken. Det vil si omtrent 20 – 40 minutter hver dag. Økes aktivitetsnivået til høy intensitet eller anstrengelse, kan tiden halveres. Du kan fordele tiden utover alle dagene slik du selv ønsker.

Er du i utgangspunktet lite fysisk aktiv, vil du få en betydelig helsegevinst ved å være moderat fysisk aktivitet i gjennomsnitt 20 min. daglig.

Hvordan følge anbefalingene?

Små grep i hverdagen kan være nok for mange. Det er lettere og lykkes hvis aktivitetene er lystbetonte, og blir en naturlig del av de daglige rutinene.

Nedenfor er noen eksempler på hvordan oppfylle minimums-anbefalingen i løpet av en uke:

Litt anstrengende aktivitet/ moderat intensitet

- Små bolker i løpet av hverdagen: gå tur med hunden, gå til og fra bussen, gå til butikken og lignende, sum 2,5 time hver uke.
- Én 20 min. rask gåtur alle hverdager – husk at du må bli andpusten.
- Rask gange i 20 min. ved transport til eller fra jobb fire dager i uken og litt anstrengende styrketrening i 35 min. to ganger i uken.

Anstrengende aktivitet/ høy intensitet

- Én 75 minutters aerobic time som gjør deg skikkelig andpusten.
- To anstrengende løpeturer på til sammen 75 minutter.

Kombinasjon

- Én 30 min. løpetur hvor du blir godt andpusten, to styrketreninger på 30 min. i moderat intensitet og en 30 min. rask kveldstur.
- Én økt med dans i 50 min. så du blir andpusten og en løpetur på 50 min. med høy puls og rask puls.
- Tre økter med kombinert styrketrening og kondisjonstrening i 50 min.
- Én økt med sykkel, ski, svømming, ellers dans i 100 minutter med middels intensitet, og en 2 min. intervalltrening, med høy intensitet.

En miniplan for å øke aktiviteten

- 5 min. daglig gåtur første uken.
- 10 min. andre og tredje uken.
- 15 min. fjerde uken.

Øk intensiteten etter hvert!



Visste du at bare litt aktivitet, som å stå eller gå sakte, for de aller fleste vil være positivt for funksjon og helse sammenlignet med å sitte i ro?



Lett aktivitet defineres som aktivitet under 3 METs, moderat som 3 – 6 METs og høy intensitet over 6 METs. (MET = metabolsk ekvivalent, 1 MET er energiforbruket når man ligger i ro.)

Aktivitet	Intensitet	METs
Liggende hvile	Lett	1,0
Sitte og bevege seg litt	Lett	1,3
Kyssing og klemming	Lett	1,3
Stryke klær	Lett	1,8
Gange, lett	Lett	2,0
Kjøre buss	Lett	2,0
Spille gitar	Lett	2,3
Rydde spisebordet	Lett	2,5
Husarbeid	Lett	2,8
Seksuell aktivitet	Lett	2,8
Rake løv	Moderat	3,8
Bowling	Moderat	3,8
Power yoga	Moderat	4,0
Ta trappa - rolig, uten vekt	Moderat	4,0
Bordtennis	Moderat	4,0
Gange, moderat	Moderat	4,3
Golf	Moderat	4,8
Måke snø	Moderat	5,3
Bære 10 kg opp trappa	Høy	6,0
Aerobics	Høy	7,3
Grave	Høy	7,8
Løping	Høy	8,3
Ridning - hoppe hinder	Høy	9,0
Svømme	Høy	9,8

RINGERIKE FRIVILLIG SENTRAL

Ringerike Frivilligsentral har mange aktiviteter og tilbud som er åpne for alle. Her kan du melde deg som frivillig hjelper og bidra med oppgaver som er til glede både for deg selv og andre, eller du kan bli med i en av våre mange gruppeaktiviteter. Du kan også få hjelp til forskjellige gjøremål.

Våre hjelpeoppgaver:

- Handling/befraktning
- Enkle praktiske gjøremål
- Sosial kontakt/turvenn
- Telefonvenn
- Miljøpatrulje
- BUA Ringerike
- Matutdelingen
- Lydavisinnlesing
- Institusjonsarbeid
- Aktivitetsvenn for personer med demens
- Sangkafé
- Samlinger for eldre
- Matombringelse
- Håndarbeid i skoler
- Natteravn
- Flerkulturelle aktiviteter
- Språkkafé



Ringerike Frivilligsentral holder til i Torvgata 10, andre etasje.



Man bestemmer selv hvor mye tid som er ønskelig å bruke til frivillig arbeid, og hvilke oppgaver som er ønskelig. Man bestemmer også selv når oppgavene avsluttes.

Åpne gruppeaktiviteter:

- Bridgeklubb
- Håndarbeidsgruppe
- Mimreklubb
- Lesering
- Engelskgruppe
- Treffpunkt
- Historiegruppe
- Sorggruppe
- Quiz
- Sanggruppe
- Aktivitetsgruppe
- Runes trim og motivasjonsgruppe
- Samtalegruppe for pårørende til personer med demens
- Kul-Tur
- Temakafé



Mimregruppe.



Bridgeklubben.



Aktivitetsgruppe.

Ringerike Frivilligsentral er en nøytral møteplass hvor alle er velkommen uansett alder, nasjonalitet, livssyn, politisk syn osv.

Andre tilbud:

- Advokatrådgivning
- Julegaveinnsamling
- Fukt- og bærformidling
- Salg av batterier til høreapparat
- Båtvettundervisning



Ringerike Frivilligsentral har håndarbeider til salgs.

Kom gjerne innom oss i Torvgata 10, 2. etg, om du vil høre mer om våre tilbud og aktiviteter. Kontortid mandag - fredag 10.00 -14.00.

Tlf. 32 14 21 00 - VELKOMMEN!

post@ringerike.frivilligsentral.no - ringerike.frivilligsentral.no



FRIVILLIGKOORDINATOR HELSE

I helse og omsorg i Ringerike kommune skaper frivilligheten gode øyeblikk hver eneste dag. Mange innbyggere med behov for helse og omsorgstjenester har stor glede av frivillighet, både hjemmeboende, personer i bofellesskap, omsorgsboliger og institusjoner.

Helse og omsorg har en egen frivilligkoordinator. Frivilligkoordinator helse:

- Rekrutterer frivillige
- Kobler frivillige og personer/institusjoner/bofellesskap/dagsenter som ønsker frivillighet
- Følger opp frivillige en til en, samlinger av frivillige og sommer- og julefest
- Tilbyr kurs
- Samarbeider med Ringerike Frivilligsentral og lag og foreninger
- Samarbeider med helse og omsorg

Frivillige oppgaver i helse og omsorg:

- Aktivitetsvenn for personer med demens, hjemmeboende og i institusjon
- Besøksvenn/sosial kontakt
- Musikkinnslag i bofellesskap, dagsenter og institusjoner
- Demenskor
- Turvenn
- Gruppetilbud
- Spisevenn
- Sangkafe/eldrekafe
- Gruppeturer

Kunne du tenke deg å bli frivillig i helse og omsorg og bruke litt av din tid til å skape verdifulle stunder for andre? Ta kontakt:

Frivilligkoordinator helse:

Lillan Tangen Bratsberg

E-post: frivillig.helse@ringerike.kommune.no

Tlf: 900 38 541

ringerike.kommune.no//innhold/frivillighet/frivillighet-og-helse/

FRIVILLIGHETENS HUS



På Frivillighetens hus i Hønefoss har 58 ulike frivillige foreninger sine aktiviteter. Det er foreninger innenfor kunst, sang, spill, foto og en rekke andre interesseforeninger.

På frivillighetens hus kan du også delta på åpne aktiviteter som kreativt verksted for seniorer, IRIS lørdagskafe og tirsdagskafe for personer med kognitiv svikt sammen med nærpå personer. Det er flere aktiviteter på huset der man kan delta som frivillig, slik som matutdeling, klesutdeling og flerkulturell håndarbeidsgruppe.

For å høre mer om frivillighetens hus og hvilke foreninger og aktiviteter som er der, kan du ta kontakt med:

Reni Karoline Odden (frivilligkoordinator):

41921605 reni.odden@ringerike.kommune.no

FRISKLIVSENTRALEN



Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Frisklivssentralen hjelper og støtter deg som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk. Vi kan også hjelpe ved søvnevansker og nedstemthet eller mildere depresjoner.

Ved Frisklivssentralen har vi følgende tilbud:

Helsesamtale: Individuell kartleggingsamtale med fokus på levevaner og motivasjon. Det fastsettes mål og tiltak for oppfølgingsperioden.

Treningsgrupper: Forskjellige tilbud som skal bidra til bedre utholdenhet og muskelstyrke, samt glede ved å være i fysisk aktivitet sammen med andre. Øvelsesutvalg og intensitet tilpasses hver enkelt deltaker.

Bra mat for bedre helse: Inspirasjonskurs som skal bidra til positive og varige kostholdsendringer. Kurset bygger på de nasjonale kostrådene, og består av fakta, diskusjoner og praktisk matlaging.

Kurs i mestring av depresjon: Kurset er for deg som i perioder kjenner på nedstemthet eller depresjon, på en slik måte at det går utover livskvalitet og funksjonsevne. Kurset ledes av ansatte i psykisk helse.

Kurs i mestring av belastninger: Kurset er for deg som har behov og ønske om å bedre din evne til å mestre belastninger både i arbeidsliv og privatliv. Kurset ledes av ansatte i psykisk helse.

Tobakksfri: Kurs for deg som ønsker å slutte med røyk eller snus. Vi veileder både individuelt og i gruppe.

Sov Godt: Søvnkurs for deg som strever med søvn, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medisiner.

Yoga: Vi setter regelmessig opp yogakurs, både digitalt og ved oppmøte. Fokuset er myke bevegelser og pusteteknikker.

Kontakt oss:

Telefon: 409 17 819, hverdager 9-15

E-post: Frisklivssentralen@ringerike.kommune.no

Postadresse: Ringerike kommune, Frisklivssentralen, Postboks 123 Sentrum, 3502 Hønefoss

[Følg oss på Facebook](#) «Frisklivssentralen Ringerike»



Foto: Ann Kristin Støveren/Futura

SENIORKINO

Seniorkino er vårt tilbud spesielt tilrettelagt for et voksent publikum hvor man kan oppleve kvalitetsfilmer i behagelige omgivelser og med dempet lyd. Seniorkino avholdes på dagtid og det tilbys de samme gode og aktuelle filmene som ellers i programmet.

Du finner også informasjonen på www.nfkino.no



SENIORKINO

på Hønefoss Kino

Hver onsdag 12:00

seniorkino i Ringerikssalen (sal 1).

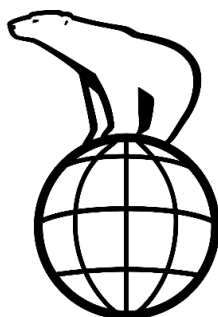
Seniorkino er tilrettelagt med lavere lyd enn vanlig kinoforestilling.

Det settes opp aktuelle kvalitetsfilmer, og det er lov å komme med egne ønsker av filmer i kinoprogrammet.

Alle er velkommen til seniorkino!

*Enkelte ferier utgår, kontakt kinoen ved spørsmål på telefon: 932 38 945.

nfkino.no/honefoss/



**NORDISK FILM
KINO**

et sted for informasjon, kunnskap, læring, opplevelse, kreativitet, trivsel og rekreasjon

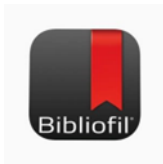
Å lese er bra for den mentale helsa, og mosjon for hjernen! I tillegg til at det er koselig, spennende og lærerikt!

På biblioteket kan du blant annet lese aviser og blader. Du kan få hjelp til å finne bøker som passer for deg, enten du skal lære fluebinding, lese deg opp på lokalhistorie eller låne en av årets nye romaner. Og det er gratis å låne!

Biblioteket arrangerer mange foredrag, verksteder og forfatterbesøk. Vi forsøker å ha god variasjon i innholdet enten det er for voksne eller tilbud som passer for hele familien. Hos oss kan du hente/levere frø i Frøbiblioteket, delta på quiz, Lørdagsuniversitetet, åpen lesesirkel, kom og lytt, kurs og opplæring i digitale ferdigheter, språkkafe, konserter, boklanseringer og andre litterære og kulturelle arrangementer.

Fra 2024 har biblioteket tilbud om lån av symaskiner til bruk i biblioteket. Vi arrangerer sy-verksted med veiledere. Enten man vil reparere eller sy noe nytt, er det mulig å låne symaskin i biblioteket og få jobben gjort her. Det er gratis å bruke symaskinene og biblioteket har et utvalg standard tråd og litt tekstiler.

Digitale tjenester

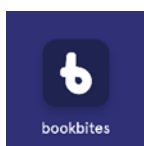


Appen til biblioteket heter **Bibliofil**. Den kan lastes ned gratis. Du kan søke om å bli låner ved biblioteket via appen. Når du har fått lånekort og er innlogget vil du finne lånekortet ditt i appen.

I appen kan du holde oversikt over lånene dine og se forfallsdato. Det er også lett å forlenge lån eller bestille det du vil låne neste gang.

Du kan blant annet søke på tittel, forfatter eller emne. Det er mange lister med titler som vises i appen. Her kan du få tips om litteratur som er ny og ukjent for deg og bli inspirert til nye leseopplevelser.

Gjør deg kjent med appen. Den har mange flere muligheter.



Bookbites er appen du må bruke hvis du ønsker å låne e-lydbøker eller e-bøker. Den er også gratis å laste ned og bruke. Du kan søke

etter nyere lydbøker og e-bøker i appen. Du kan velge et filter for kun å søke etter lydbøker, hvis det er mest aktuelt.

På bibliotekets hjemmeside kan du blant annet finne bibliotekets egen podkast **Mellom bøkene**. Her snakkes det hovedsakelig om litteratur og leseopplevelser.

Arrangementer/aktiviteter



Seniornett har i 2024 treff i biblioteket på torsdager hver 14. dag i sesongen. De tilbyr foredrag om aktuelle tema og kan også hjelpe om du står fast på PC, nettbrett eller mobil. Det er bare å møte opp og det er gratis å delta.

I tillegg arrangeres det kurs i bruk av smarttelefon hver mandag i høst- og vintersesongen. Kurset er et samarbeid mellom kommunen og Seniornett og foregår på biblioteket. Det er bare å møte opp og det er gratis å delta.

Å lese sammen med barnebarn er veldig hyggelig for både liten og stor.



Informasjon om arrangementer kan du få ved å følge med på kommunens aktivitetskalender:

ringerike.kommune.no/kalender/ eller på "Det skjer" på Ringerikes Blad: ringblad.no/detskjer/

Du kan følge biblioteket på Facebook. Du kan også abonnere på nyhetsbrev fra biblioteket, enten via appen eller ved å si i fra ved skranken i biblioteket.

Følg med på kommunens hjemmeside ringerike.kommune.no/innhold/kultur-og-idrett/biblioteket/ for informasjon om biblioteket.

E-post: bibliotek@ringerike.kommune.no

Her finner du biblioteket i kommunen vår:

Hovedbiblioteket i Hønefoss
Sentrumskvartalet
Telefon: 32 11 75 00

Avdeling Sokna
Samfunnshuset ved Sokna skole
Telefon: 409 244 77

Avdeling Nes i Ådal
Nes Skole, underetasjen
Telefon: 408 04 525

SENIORNETT OG STYRKING AV DE ELDRES DIGITALE KOMPETANSE

Den digitale utviklingen har skjedd i et raskt tempo, og flere synes det er vanskelig å henge med. Dette er noe som spesielt eldre mennesker kan kjenne på.

Derfor har kommunen inngått et samarbeid med Seniornett i Hønefoss. Vi har sammen knyttet til oss mange nye veiledere som vil holde kurs på Nes, Hallingby, Tyristrand, Sokna, Haugsbygd, på biblioteket i Hønefoss og i kantina på Hov gård.

Seniornett og kommunen ønsker å samarbeide med de eldre og eventuelt deres pårørende for å kunne tilby gode møteplasser for datahjelp i byen vår eller i bygda di. Vi mener at det er mange gevinster ved å skape gode digitale møteplasser sammen! Vi serverer alltid kaffe og noe å bite i også.

Det vil bli opplæring både i grupper og som en-til-en veiledning med blant annet innføring i nedlasting av apper på din telefon eller nettbrett. Ved å kunne laste ned apper på telefonen din kan du bestille bussbilletter, kinobilletter, betale for parkering, fornye resepter eller bestille time hos fastlegen.

Kursene er gratis og vil bli annonsert i Ring Blad under «Det skjer»

Ta kontakt med

Seniornett Hønefoss

seniornett.honefoss@gmail.com



Foto: Seniornett.no

SENIORDANS



Hva er seniordans?

Seniordans er bevegelser, trinn og turer som er bygd opp for å styrke muskler, balanse, smidighet og ikke minst hukommelse.

Oppsiktsvekkende er det at forskning har vist at ingen type *fysisk aktivitet* reduserer risikoen for å utvikle demens med ett viktig unntak – DANS.

Seniordans Norge er en landsdekkende, frivillig organisasjon som er inndelt i 24 regioner og en rekke undergrupper.

På Ringerike har vi for tiden to grupper (Ullerål og Haugvang) som hører inn under region Buskerud. Seniordans Norges formålsparagraf er opplæring i et utvalg danser i et positivt læringsmiljø, hvor trivsel og mestring skal stå i fokus, og hvor gevinsten skal være helsefremmende for hver enkelt deltager.

Seniordans på Ringerike.

Ullerål Seniordans ble startet i 2005. Initiativtaker var Grete Loeshagen. Hun fikk med seg Herman Storvik som hadde dansefaglig bakgrunn. Senere startet Grete en tilsvarende gruppe på Haugvang.

I Seniordansen benyttes et stort og variert utvalg av dansemelodier og danse-rytmer. Dansene er bygd opp til fengende musikk. Koreografien er lagt opp så dansene skal være passende utfordrende, slik at hjernen så vel som føttene skal ha noe å jobbe med.

Noen vil kanskje reagere på at dansene er vanskelige, men noe av vitsen er jo at vi fortsatt har godt av utfordringer, og at det fremdeles føles godt å få en mestringsfølelse etter litt «slit». Våre danseledere er engasjerte og dyktige. De holder seg stadig oppdatert ved å delta i ulike kurs og samlinger både i inn og utland. Viktig er det at trimmen er «kjempegøy», og at treningene ikke bare er trim, men også byr på hyggelig sosialt samvær.

Noe for deg?

Ta kontakt med Ullerål Seniordans v/Ranveig Borlaug-Olsen, tlf.470 41 958
eventuelt med Haugvang Seniordans v/Hege Landem Gundersen, tlf. 905 27 567
eller møt opp på trening i Ullerål kirke tirsdag 18 – 20 eller onsdag 11 – 13.

På Haugvang torsdag 11 – 13.

Tidene avrettes i Ring Blad under «Det skjer».



DNT RINGERIKE – SENIORGRUPPA



Rundt 500 av DNT Ringerikes medlemmer har rundet 60 år og er dermed automatisk tilsluttet seniorgruppa. Gruppens fremste oppgave er å planlegge og gjennomføre tirsdagsturene. Det har vært en forutsetning at det skal være "lavterskelturer", slik at flest mulig kan våge å delta uten å være redde for å bli hengende etter. Turene går likevel over flere timer og i til tider ulendt terreng, er du usikker så spør oss gjerne slik at din første tur ikke blir av de mest krevende. Styret i Seniorgruppa består av seks turglade mennesker som til sammen besitter stor lokalkunnskap om våre nære turområder, så det mangler ikke på idéer om varierte turmål. Turlederne er utdannet gjennom DNTs turlederutdanning for nærturer, og leder turer frivillig for DNT Ringerike. DNT er en medlemsforening og vi oppfordrer til medlemskap hvis du deltar jevnlig.

Turene til Seniorgruppa går hver tirsdag kl. 09.30 fra Hønefoss Idrettspark, ofte kjører vi til turstart felles i biler. Sesongen er fra april til oktober, med noen kafétreff og skiturer når det ikke er fottursesong. Turene finner du plassert etter dato på dntringerike.no/senior/ og Ringerikes Blad under «Det Skjer!».

Helge- og torsdagsturene er åpne for alle, og vi har også enkelte fjellturer på sommeren som er godt egnet for spreke seniorer.



Vårtur med Seniorgruppa

Bli en tilrettelegger for friluftslivet

Om lag halvparten av DNT Ringerikes frivillige er seniorer, og ønsker du å være med å tilrettelegge for friluftssopplevelser for deg selv og andre, så er du hjertelig velkommen med i vårt frivilligkorps. Våre frivillige blir utdannet til DNT-turledere for å ta med andre på tur, de er med å rydde og merke vårt 360 kilometer blåmerka stinett, og de holder våre 11 flotte koier i Vassfaret, Holleia, Vikerfjell og på Ringkollen i god stand gjennom årlige dugnader. De frivillige deltar også på turdager og arrangementer for barn og unge. Barnas Turlag ønsker spesielt besteforeldre velkommen med, og også seniorer uten barnebarn kan bidra mye på turene for våre yngste. Mange frivillige seniorer deltar også aktivt i styret og i andre tillitsverv. Vi tilbyr gratis motorsagkurs, stimerkekurs, førstehjelpskurs mm. som våre frivillige trenger i sine verv og frivillig arbeid. Frivilligheten går på tvers av aldersgrupper og vi deler vår kunnskap med hverandre.



For mer informasjon sjekk nettsidene: dnt.no/ringerike eller kom innom Tursenteret vårt i Storgata 6 for en hyggelig prat.



RINGERIKE BRANN- OG REDNINGSTJENESTE INFORMERER

Røykvarsler

- Alle boliger skal ha minst en røykvarsler i hver etasje
- Brannvesenet anbefaler seriekoblede røykvarslere eller brannalarmanlegg
- Teste røykvarsleren jevnlig, og bytt batteri en gang i året eller ved behov



Rømningsvei

- Alle boliger skal ha rømningsveier
- Test rømningsveiene dine så du vet de fungerer for deg



Slokkeutstyr

- Alle boliger skal være utstyrt med håndslukker eller husbrannslange
- Slokkeutstyret skal være lett tilgjengelig
- Lær deg å kjenne ditt slukkeutstyr



Tips til forebygging av brann

- Hold alltid oppsikt med komfyren mens den står på. Blir du avbrutt i matlagingen, skru av/ned varmen. Komfyrvakt anbefales!
- Unngå å bruke elektriske apparater når du sover
- Lading bør foregå når vi er våkne
- Sjekk at levende lys er slokket før du forlater rommet
- Sjekk at ingen varmeovner er tildekket
- Tenk over hvordan du håndterer aske fra ovnen
- Unngå utstrakt bruk av skjøteledning
- Røyking på senga er FORBUDT!

Flere gode tips. Gå inn på: Sikkerhverdag.no

Du kan kontakt brannvesenet slik:

Ringerike brann- og redningstjeneste

Dronning Åstas gate 12, 3511 Hønefoss

Tlf. 32 11 74 00 (kl. 09-15)

e-post: brann@ringerike.kommune.no

Servicenr. 24 timer i døgnet: 333 14 110 (Sør-øst 110 IKS)

Ved krise, kontakt nødetatene slik:

Brann 110

Politi 112

Ambulanse 113

EN TILGJENGELIG BOLIG



Er boligen din egnet å bo i når bevegeligheten eller helsen din ikke lenger er like bra som i dag? Kan familie og venner besøke deg uansett fysisk funksjon?

Sjekkliste

Dette er noen tips over hva du bør tenke gjennom. Det gjelder både i din nåværende bolig, ved eventuell oppussing eller ved kjøp av ny bolig.

Dagens situasjon og framtidige behov

- Hva er dine /familiens behov og ønsker?
- Hvilke daglige gjøremål er utfordrende?
- Hva er det som ikke fungerer i boligen slik den er i dag - både inne og ute?
- Hvilke endringer er nødvendig nå og i framtiden?
- Tilpasse boligen eller flytte?
- Nærmiljøets betydning dersom flytte; tilgjengelighet, butikker/servicetilbud og transport?

Kartlegg løsningsmuligheter

- Hva kan gjøres med dagens bolig?
- Vurder uteområder og atkomst.
- Vurder framkommelighet inne, plassering av rom/slå sammen rom, innredning og bruk av alle rom.
- Trenger du hjelpemidler, er det plass til bruk og oppbevaring av disse?
- Har du alle nødvendige rom på en flate? (bad, soverom, kjøkken og stue)

Tips til en tilgjengelig bolig:

- **Uteareal og atkomstvei:** Lite nivåforskjeller, fast, jevnt og sklisikkert dekke, god belysning
- **Garasje og carport:** Kort vei mellom garasje/carport og bolig. Automatisk garasjeportåpner

- **Inngangsparti:** Mest mulig trinnfri adkomst med romslig plass ved siden av døren slik at den er enkel å åpne. Er det mulig å endre terrenget for å få jevne ut høydeforskjeller? Det kan søkes NAV Hjelpemiddelsentral om tilskudd til ombygging istedenfor rampe. Dette kan også kombineres med Husbankens og kommunens tilskuddsordninger. Utvendig trapp bør ha rekkverk på begge sider.
- **Dører og terskler:** Terskler og smale dører er vanlige hindringer når du for eksempel bruker rullator eller rullestol. Utvid gjerne døråpninger og om mulig fjern terskler. Små høydeforskjeller kan jevnes ut med terskeleliminatorer.
- **Stue og uteplass:** Ikke for mange møbler, slik at det er gode passasjer til skap, tv, vinduer og dører. Stabile møbler å støtte seg til ved behov. Stoler som er gode å sitte i, og har passende høyde for å reise seg. God belysning. Tilstrekkelig stikkontakter som man kan betjene. Mest mulig trinnfri atkomst til uteplass/veranda.
- **Soverom:** Fri gulvplass ved siden av seng, skap og vindu. Det kan bli trangt hvis du bruker ganghjelpemidler. Lys som kan slås av og på fra sengen. Er sengen for lav og vanskelig å komme opp av, vurder ny seng eller behov for høyderegulering.
- **Bad:** Terskel bør reduseres så mye som mulig. Badet bør ligge nær soverommet. God belysning til og fra soverom. Romslig og trinnfri dusjløsning. Benytt dusjkrakk og skliskiker matte. God plass rundt toalett og vask. Ved behov benytt toalettforhøyer med armlener.
- **Kjøkken:** Det er lettere å få oversikt og få tak i innholdet i store skuffer enn skap med hyller. Plasser det du bruker ofte der det er lettest å nå. Todelt komfyr gjør at steikeovnen kommer i god arbeidshøyde. Kjøkkeninnredning med sammenhengende arbeidsbenk er praktisk.
- **Trapp:** Rekkverk på begge sider. God belysning. Lysbryter både oppe og nede. Sklisikre og godt synlige trappetrinn.

Kilde: Norges Handikapforbund: Tilgjengelige boliger- tilpasning av eksisterende boliger.

nhf.no/tilgjengelige-boliger/

Andre nyttige tips: skafor.org/forebygging/risikorydding/trygge-eldre/

TILPASNING AV BOLIG

Har du behov for å tilpasse boligen din? Da kan du søke om finansiering dersom du ikke får boliglån i ordinær bank eller har penger på konto. Boliglån/tilskudd kan gis til små eller store ombygginger og tilpasninger.

Å tilpasse en bolig innebærer å gjøre den egnet slik at du kan fortsette å bo i den, selv om du har nedsatt funksjonsevne. Tilpasningen må være hensiktsmessig og behovet for boliglån og/eller tilskudd blir vurdert i sin helhet ut fra husstandens økonomiske situasjon på sikt.

Det finnes både låne- og tilskuddsordninger som kan gjøre det mulig å finansiere tilpasning av boligen din. Kommunens saksbehandler vil kunne hjelpe til å finne fram til de muligheter som finnes for deg.

Kommunen kan etter søknad gi tilskudd/boliglån som bidrar til at personer med behov for tilpasset bolig nå eller i framtiden, kan finansiere nødvendig tilpassing. Tilskudd/boliglån er økonomisk behovsprøvd. Tilskudd/boliglån til tilpassing kan bli gitt både til enkle tiltak, til større ombygginger, og til å finansiere profesjonell prosjektering og utredning.

Hvordan søke?

Finansiering til tilpasning søkes i den kommunen du bor i. Kommunen kan hjelpe deg å fylle ut søknaden.

Søknad sendes elektronisk på www.husbanken.no.

Kontaktpersoner i Ringerike er Tine Solbakken eller Ann-Kristin Hoås.

Ta kontakt med kommunen for mer informasjon.



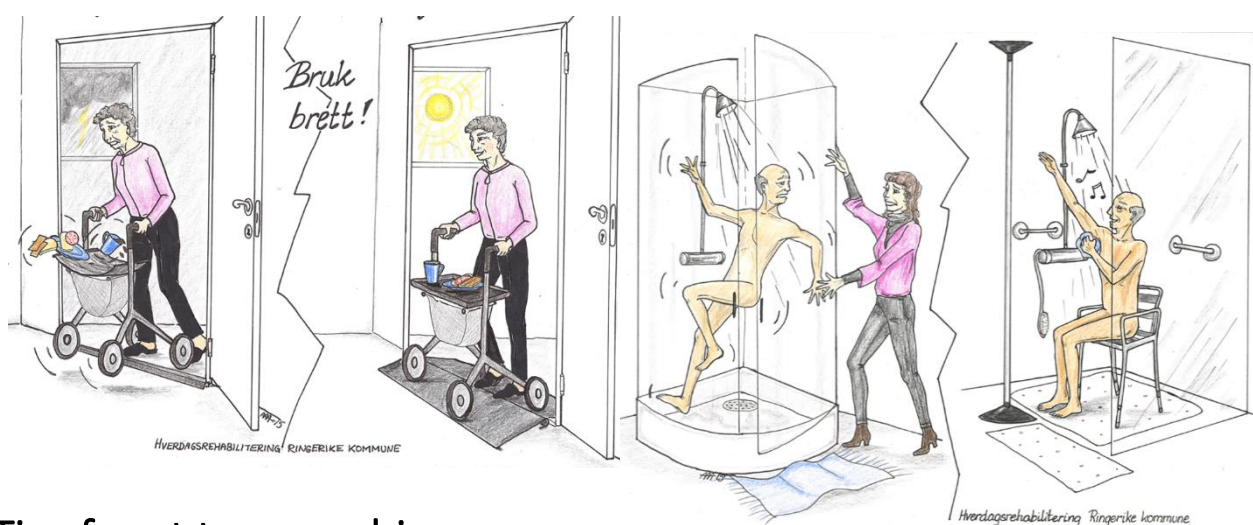
Husbanken

FALLFOREBYGGING

Om lag 1/3 av alle over 65 år har minst én fallepisode pr år, og av dem som faller, er halvparten utsatt for gjentatte fall. Omtrent halvparten av alle fallulykker skjer innendørs og kvinner faller oftere enn menn.

I Norge; ca. 9000 hoftebrudd hvert år. Syv av ti hoftebrudd rammer kvinner.

Hentet fra: helsedirektoratet.no og NHI.NO



Tips for et tryggere hjem:

- Fjern løse tepper eller bruk sklisikkert underlag.
- Fest løse ledninger. Unngå bruk av skjøteledninger, få heller flere stikkontakter.
- God belysning. Nattp lampe med lett tilgjengelig bryter.
- Stødige innesko med hælkappe. Vær forsiktig med glatte sokker.
- Sikre glatte og våte underlag på badet med f.eks. sklisikre matter/remser, håndtak, krakk.
- Rekkverk på begge sider og anti – sklibelegg i trapp. Marker evt. øverste og nederste trappetrinn med en kontrastfarge.
- Støttehåndtak ved høye terskler, glatte gulv og andre plasser der det er risiko for å miste balansen.
- Stødig gardintrapp eller krakk med håndtak, når du skal hente noe høyt opp i skap og lignende.
- Stødige møbler, men ikke over-møbler slik at det innebærer snublefare.
- Strøsand ved inngangsparti, til post- og søppelkasse og til parkeringsplass.
- Bruk brodder når det er glatt ute.

Hva kan *du* gjøre for å forebygge fall?

Trening er det mest effektive enkelttiltaket for å forebygge fall. Treningen bør inneholde balanse, styrke av muskulatur i hofte, kne og ankelledd og koordinasjonstrening. Øvelsene bør gjøres 3 ganger i uka eller mer. De må tilpasses ditt nivå, blir det for lett, prøv mer utfordrende øvelser.

Hverdagsaktivitet: vær mest mulig i aktivitet gjennom hverdagslige gjøremål inne og ute. Sitt mindre i ro – ta aktive pauser fra stillesitting. Gjør ting sammen med andre.



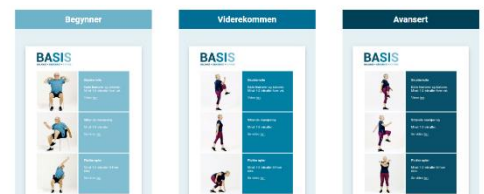
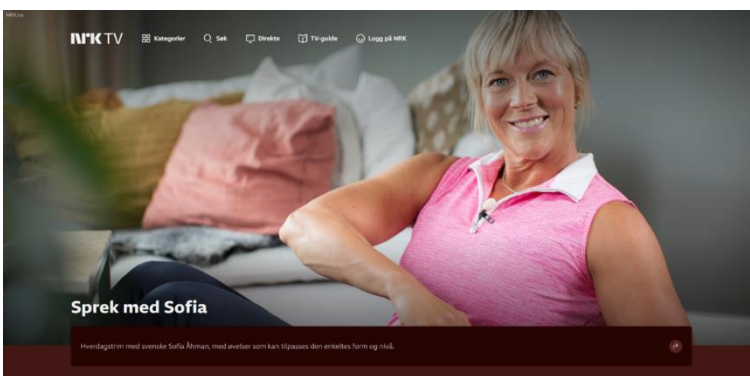
Illustrasjon: Astrid Lorentzen, Ringerike kommune

Spis næringsrik mat

Legemiddelgjennomgang sammen med fastlegen din.

Det er mange tips om fallforebyggende øvelser å finne på nett, både som papirutgaver, instruksjonsvideoer eller online trening hos ulike treningsstudioer eller foreninger. Noen eksempler:

NRK TV: [tv.nrk.no/serie/sprek-med-sofia](https://www.nrk.no/serie/sprek-med-sofia)



basis-hjemmetrening.no/

Youtube.com: Seniortrim 30 min.

[youtube.com/watch?v=Qkzvdsp93G8](https://www.youtube.com/watch?v=Qkzvdsp93G8)

Eksempler på fallforebyggende øvelser

fra Helsedirektoratet: helsedirektoratet.no/brosjyrer/ovelser-for-a-forebygge-fall

1. Reise/sette seg

Sitt oppreist ytterst på stolen (gjærne med armer i kryss over brystet).

- Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp.
- Sett deg kontrollert og langsomt ned igjen.

GJENTA ØVELSEN 10 GANGER



2. Stå på tå



Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

- Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. Hold 1-2 sekund. Senk hælene langsomt og kontrollert ned.

GJENTA ØVELSEN 10 GANGER

3. Stå på ett ben

Stå oppreist. Støtt deg så lite som mulig, eventuelt med fingertuppstøtte til en stol eller kjøkkenbenken.

- Stå på ett ben.

Hold posisjonen i 10 sekunder.

GJENTA PÅ MOTSAIT BEN



4. Telemarksnedslag

Stå med samlede ben. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

- Ta et langt steg framover og skyv kroppsvekten over på det forreste benet.
- Skyv i fra og flytt benet tilbake til utgangspunktet.

GJENTA 10 GANGER PÅ HVERT BEN



5. Plukke epler

Stå foran kjøkkenbenken eller ved en stol. Lat som du står ved et epletre. Stå litt bredbeint og bruk minst mulig støtte.

- Strekk deg rolig, og plukk et eple så langt opp til den ene siden som du kan, uten å flytte på føttene.
- Bøy deg rolig ned mot en tenkt bøtte du har på den andre siden, og legg eplet i bøtta. Gjenta på den andre siden.

SKIFT RETNING. GJENTA 8-12 GANGER



6. Balanser på en linje

Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken.

- Sett ett ben rett foran det andre og gå så 10 steg framover på en rett linje.
- Se framover og prøv å gå stødig.

SKIFT RETNING



7. Strekk og rotasjon (overkropp)

Sitt oppreist fram på stolen. Ha hoftebreddes avstand mellom føttene og med knær over ankler.

- Plasser høyre hånd på motsatt kne og vri overkroppen mot venstre til du kjenner det strekker i siden.
- Hold mens du teller til 10, returner til utgangsstilling.

GJENTA 2 GANGER TIL HVER SIDE



GRUPPETRENINGER

Ringerike kommune tilbyr gruppetreninger for hjemmeboende eldre.

Gruppene er tilpasset personer med og uten ganghjelpemidler og er for tiden lokalisert på Nes, Elvegata borettslag, Krokenveien 19, Austjord gymsal og i Ringerikshallen.

Treningen er på ca. 45 min. hver gang og består av enkle stående eller sittende styrke- og balanse øvelser der deltakerne blir med på de øvelsene de klarer. Noen av gruppene har en sosial stund med enkel servering etter treningen.



Kontakt: May Kristin Holmås Janshaug, fysioterapeut.

Mobil: 457 23 568

AKTIVITETSSENTERET GLEDEN

Dagaktivitet er et tilbud til personer i Ringerike kommune som har behov for en mer meningsfylt hverdag, både med tanke på fysiske, psykiske og kulturelle behov.

Vi ønsker at brukere av Gleden skal få hyggestunder med mye humor, meningsfulle aktiviteter, sosialt samvær og god og næringsrik mat. Vi reiser på turer og har stort fokus på trening og forebygging av funksjonsfall.

Vi kan tilby:

Trim av ulikt slag, treningscenter med apparater, trening i gymsal, hobbyvirksomhet, sang, musikk, hyggelig samvær med felles måltid.

Vi tilbyr skyss til brukere som trenger dette.

Vi har underholdning og prest som kommer med jevne mellomrom.

Vi har en stor hage med grønnsaker, blomster og turstier.

Åpningstider: 08.30 – 15.00

Vi holder til på Austjord, Lundstadveien 68, 3514 Hønefoss.

Telefon: 468 15 854



Dagaktivitet er en betalingstjeneste. Søknad sendes Tildelingskontoret for helse- og omsorgstjenester

HJELPEMIDLER OG VELFERDSTEKNOLOGI



Å være selvhjulpen i dagliglivet er viktig for de aller fleste av oss. Det er ikke alltid det skal så mye til for å klare seg hjemme på egenhånd, eller med et minimum av hjelp. Men skulle du oppleve utfordringer på et eller flere områder, kan kanskje noe løses med enkle hjelpemidler.

Hvor kan jeg låne hjelpemidler?

Korttidslager i kommunen

Midlertidig lån av enkle hjelpemidler som rullator, rullestol, dusjkrakk, toalettforhøyer og lignende. Tlf: 32 12 87 15.

NAV Hjelpemiddelsentral Buskerud

Lån av hjelpemidler ved langvarig og mer komplekse behov. Dette søkes som regel gjennom kommunens ergoterapeuter eller fysioterapeuter, og leveres ut fra korttidslageret.

Småhjelpemidler som gripetenger, krykker og støttehåndtak må kjøpes av den enkelte. Dette kan kjøpes ved f.eks. Banda.

Hva er velferdsteknologi?

Det er teknologisk utstyr som skal bidra til å gi deg større trygghet, gjøre deg mer selvhjulpen, og gi deg en bedre livskvalitet.

Slik teknologi kan være trygghetsalarm, komfyrvakt, forenklet fjernkontroll til tv'n, elektronisk kalender, elektronisk medisindispenser og GPS.



I kommunen kan du søke om trygghetsalarm med eller uten brannvarsling, GPS, elektronisk medisindispenser og digitalt tilsyn.

Hjelpemiddellageret er åpent for henting og levering av hjelpemidler mandager og torsdager kl. 12 – 15, Lundstadveien 74, 3514 Hønefoss

Ved spørsmål, tlf: **32 12 87 15**,

E-post: hjelpemiddellager@ringerike.kommune.no

SYN OG HØRSEL

Har du utfordringer med hørselen?

Har du utfordringer med å høre hva andre sier, at det ringer på døren eller at telefonen ringer? Ta kontakt med kommunens hørselskontakt. De kan hjelpe deg med å finne og tilpasse riktig hjelpemiddel for ditt behov. Kommunens hørselskontakt har ikke ansvar for høreapparater, da må du selv kontakte øre-nese-hals avdeling.



Har du utfordringer med synet?

Hva er definisjonen på synshemmet?

En person er *synshemmet* når han/hun har vært hos øyelege/optiker og med beste briller fremdeles har store vanskeligheter med å lese, skrive eller orientere seg. Det finnes da mulighet for stønad til synshjelpemidler.

Kommunens synskontakt

Har ansvar for kartlegging av behov, utprøving og opplæring av synshjelpemidler. Tilpassing og justering av briller må gjøres av optiker eller øyelege.

Hjelpemiddelsentralen

Har det overordnede ansvaret for formidling av hjelpemidler og har et tett samarbeid med syn- og hørselskontakten i kommunen.

Hørsel- og synskontakt i kommunen tlf. 901 46 539 eller 969 40 561

HVERDAGSREHABILITERING

Hverdagsrehabilitering er en del av tilbudet i hjemmetjenesten. Det er en tverrfaglig rehabilitering i hjemmet og/ eller i nærmiljøet og handler om trening i hverdagslivets gjøremål. Utgangspunktet er hvilke aktiviteter som er viktig for den enkelte å mestre.

Kanskje har du vært syk og innlagt på sykehus og oppdager at du ikke fungerer som før når du kommer hjem? Er det noe av det du får hjelp til i dag som du ønsker å trene på for å få til selv igjen?

Da kan hverdagsrehabilitering være aktuelt for deg.

Fysioterapeut og ergoterapeut gjennomfører først en kartleggingsamtale sammen med deg, der det legges en plan for å jobbe mot de målene som er viktige for deg. I videre forløp vil du bli fulgt opp av både hjemmetjenesten, terapeuter og ved behov sykepleier.

Du må være forberedt på å gjøre en egeninnsats i en tidsperiode (vanligvis 4-8 uker). Det er fint hvis du informerer dine nærmeste om hva du jobber mot, slik at også de kan bidra til at du mestrer det du ønsker.

Hvis faglige vurderinger viser at andre tilbud i kommunen kan gi deg større sjanse for å oppnå det du ønsker, vil medarbeiderne veilede deg videre på dette.

Ønsker du hverdagsrehabilitering kan du enten søke om det via ringerike.kommune.no under helse og omsorg, snakke med fastlegen din, hjemmetjenesten i det området du tilhører eller ta kontakt med fysio- / ergoterapeut i ditt område.

Ved spørsmål kontakt gjerne koordinatorene for hverdagsrehabilitering:

Bente Nordengen Ringen (ergoterapeut)

tlf: 409 17 844

bente.ringen@ringerike.kommune.no

Astrid Lorentzen (fysioterapeut)

tlf: 409 17 845

astrid.lorentzen@ringerike.kommune.no





RINGERIKE
KOMMUNE



DEMENSKOORDINATOR I RINGERIKE KOMMUNE

Som demenskoordinator kan jeg bistå med:

- Råd og veiledning til personer med demens og deres pårørende
- Individuelle samtaler og oppfølging
- Bistå i utredninger ved mistanke om demens i samarbeid med fastleger, spesialisthelsetjenesten og annet helsepersonell i kommunen
- Gi informasjon om tilbud i kommunen til personer med demens og deres pårørende
- Arrangere pårørende skole og kurs i kommunen

Hvem kan kontakte demenskoordinator:

- Personer som har fått beskjed om at de har demens
- Pårørende til personer med demens
- Personer som lurer på om de eller noen i familien har demens
- Helsepersonell

Det kan tas kontakt via telefon eller e-post.

Demenskoordinator: Aina Glimsdal Bakke

E-post: demens@ringerike.kommune.no

Telefon: 480 08 052

Veiviser demens, sjekk sidene: veiviserdemens.aldringoghelse.no/

Har du spørsmål eller bekymring knyttet til demens? Ta kontakt med Demenslinjen, nasjonalforeningen.no/tilbud/demenslinjen/ på telefon 23 12 00 40 og snakk med erfarne sykepleiere. Demenslinjen er åpen mandag til fredag fra kl 09.00- 15.00.

Ringerike Frivilligsentral arrangerer samtalegrupper for pårørende for personer med demens.



KREFT /PALLIATIVKOORDINATOR

Hva er viktigst for DEG?

- i dag og i tida framover

De som ønsker det skal kunne være hjemme med best mulig livskvalitet og trygghet for pasient, pårørende og hjelperne rundt. Dette er et lavterskel tilbud, hvor den som har behov (pasient/pårørende/nabo/venn/helsepersonell mm) kan ta direkte kontakt med koordinator.

Koordinator kan gi informasjon, råd og veiledning knyttet til diagnose, behandling og rehabilitering, samt ved lindrende behandling og livets slutt.

Kontaktinformasjon:

E-post: dorte.ragna.loftheim@ringerike.kommune.no

Dorte Ragna Loftheim, tlf. 979 80 563



Kilde: helsenett.no

BRUKER- OG PÅRØRENDESENTERET

Bruker- og pårørendesenteret er et lavterskel tilbud for alle, uavhengig av alder og diagnose.

Hvem er vi?

Vi i Bruker- og pårørendesenteret har en tverrfaglig bakgrunn, både sosialfaglig og helsefaglig. Vi har taushetsplikt og du kan være anonym om du ønsker det.



Hva kan du få hjelp til?

Når du tar kontakt med Bruker- og pårørendesenteret i Ringerike kommune vil du kunne få råd og informasjon om:

- Ringerike kommunes tjenester
- Frivillige organisasjoner
- Bruker- og pasient organisasjoner
- Informasjon om søknader og om klage rettigheter
- Hvor du kan få opplæring og veiledning om ulike temaer og diagnoser
- Barn som pårørende

Hvem kan ta kontakt?

- Alle kan ta kontakt med Bruker- og pårørendesenteret, også barn og ungdom er pårørende og alle er velkomne til å ta kontakt
- Brukere, pårørende, etterlatte, venner/naboer, fagfolk og alle andre

Hvordan kan du ta kontakt?

- På telefon: 480 46 070 hver ukedag mellom kl 10.00 og 12.00
Vi kan avtale fysiske møter om du synes det er bedre
- E-post: brukerogpaarorende@ringerike.kommune.no
Vennligst ikke send sensitiv informasjon på e-post

Kontakt oss om du har behov for å få informasjon og råd om din situasjon

HELSE OG OMSORGSTJENESTER

Tildelingskontoret er kommunens forvaltningskontor for helse- og omsorgstjenester. Vi behandler søknader om helse- og omsorgstjenester, og er i tillegg tilgjengelige for veiledning og informasjon. På kontoret jobber det saksbehandlere med bred erfaring og tverrfaglig sammensetning.

Etter at Tildelingskontoret har mottatt en søknad vil vi utføre en kartlegging av din helsesituasjon, egne ressurser og bistandsbehov. Du medvirker i prosessen gjennom kartleggingen og Tildelingskontoret innhenter opplysninger fra andre hvis du samtykker til det. Tildelingskontoret gjør en faglig vurdering av om du har rett til tjenester og hva slags bistand du skal få. På bakgrunn av nasjonale regler og kommunale tildelingskriterier fatter Tildelingskontoret et skriftlig vedtak. Vedtaket sendes digitalt eller i posten.

Du kan ringe Tildelingskontoret på telefon 409 00 139. Telefonen er åpen hverdager mellom kl. 11 og 14.

På kommunes nettsider finner du informasjon om hvilke tjenester kommunen tildeler. Her finner du også søknadsskjema og kommunens tildelingskriterier.

ringerike.kommune.no/innhold/helse/tildelingskontoret/

Endringer i helsesituasjonen kan komme brått og uventet på. Innen den tid kan det være hensiktsmessig å tenke igjennom:

- Hvilke forebyggende tiltak kan jeg iverksette i dag, som kan gi en positiv helsegevinst senere?
- Hvor kan jeg å bo hvis helsesituasjonen endrer seg, og hvilke valg må jeg ta i dag for å oppnå dette ønsket? Er det behov for oppgradering i eget hjem, eller kan det være mer hensiktsmessig å flytte?
- Er det behov for en fremtidsfullmakt hvis jeg på et senere tidspunkt ikke lenger kan ivareta egne interesser? Les mer om fremtidsfullmakt: statsforvalteren.no/ostfold-buskerud-oslo-og-akershus/

vergemal.no

TRYGGEST- VERN FOR RISIKOUTSATTE VOKSNE

Er du utsatt for vold, trusler eller andre handlinger som virker krenkende, er du på ingen måte alene. Det er vanlig å føle skyld og skam når overgrep skjer. Husk at det er aldri din feil at det skjer, og at det sjelden opphører av seg selv.

– utrygghet har ingen aldersgrense



Overgrep mot eldre skjer både i private hjem og på institusjoner. Overgrepene kan ha mange former, men som regel er de av psykisk, fysisk, økonomisk eller seksuell karakter. Kommunens TryggEst-team hjelper personer som står i fare for eller er utsatt for overgrep. Også pårørende eller andre som har mistanke om overgrep mot eldre, kan benytte dette nummeret.

- Kommunens TryggEst telefon betjenes av fagpersoner med lang erfaring.
- Du kan få støtte, råd, veiledning og informasjon om aktuelle hjelpeinstanser ved behov.
- Tilbudet er gratis, og du kan være anonym.

For ytterligere informasjon:

ringerike.kommune.no/innhold/helse/arbeid-og-sosiale-tjenester/Ringerike-krise-og-kompetansesenter/vern-av-voldsutsatte-voksne/

NYTTIGE TELEFONNUMRE

Kommunens servicetorg	32 11 74 00
Tildelingskontoret	40 90 01 39
Hjelpemiddellageret	32 12 87 15
Hørsel- og synskontakt	90 14 65 39 96 94 05 61
Frivilligsentralen	32 14 21 00
Frisklivssentralen	40 91 78 19
Hverdagsrehabiliteringskoordinator	40 91 78 44 40 91 78 45
Demenskoordinator	48 00 80 52
Kreft/palliativkoordinator	97 98 05 63
Frivilligkoordinator helse og omsorg	90 03 85 41
Frivilligkoordinator Ringerike kommune	41 92 16 05
Hønefoss kino	93 23 89 45
Ringerike brann og redningstjeneste	32 11 74 00
Ringerikskjøkken	32 11 18 15
Rask psykisk helsehjelp	90 02 86 88
Ringerike bibliotek (Hønefoss)	32 11 75 00
Sokna	40 92 44 77
Nes i Ådal	40 80 45 25
Seniordans	47 04 19 58 90 52 75 67
Gruppetrening for eldre	45 72 35 68
Aktivitetssenteret Gleden	46 81 58 54
Bruker- og pårørendesenteret	48 04 60 70
Tryggest-team	90 47 03 52



Foto: Mona Tenold Lundemo

Ansvarlig for heftet:

Astrid Lorentzen, tlf: 409 17 845

Astrid.lorentzen@ringerike.kommune.no

Bente Nordengen Ringen, tlf: 409 17 844

Bente.ringen@ringerike.kommune.no