

Lillestrøm Eldreråd Nyhetsbrev nr. 5

Pårørendeskolen er et kurstilbud til deg som har et familiemedlem eller en nær venn som har en demenssykdom

Gjennom faglige forelesninger får du kunnskap om demens og hvilke følger dette kan ha for personen med demens og for deg som pårørende. Du treffer andre pårørende i samme situasjon, lege, og andre fagpersoner med kompetanse på området. Det vil bli gode muligheter for spørsmål og dialog.

Kurset er gratis og går over fire tirsdagskvelder og varer i tre timer pr gang 06. oktober, 13. oktober, 20. oktober og 27. oktober. Kl. 17.30 - 20.30 Lillestrøm rådhus, kommunestyresalen.

Send en e-post til demensteam@lillestrom.kommune.no med navn, adresse, telefonnummer og din relasjon som pårørende innen 29. september. NB! Ikke del sensitive opplysninger som helseopplysninger eller fødselsnummer på e-post.

For alternativ påmelding og nærmere opplysninger kan du kontakte demensteamet på telefon [90 59 20 05](tel:90592005) eller [93 26 56 61](tel:93265661)

2care, Har hjemmetjenester i tillegg til Kommunen selv.

Klart du kan velge! [Fritt brukervalg for hjemmetjenester](#)

Hvordan fungerer det?

- Lillestrøm kommune har ansvar for tjenesten.
- Kravene til den private leverandøren 2care er de samme som til kommunens egen tjeneste.
- Hjelpen du har fått innvilget endres ikke, uansett hvem du velger.
- Egenandelen for praktisk bistand er den samme hos begge leverandører.
- Kommunen leverer alle tjenester på natten, uansett valg av leverandør.

Vil du bytte leverandør? Alle som har vedtak om hjemmesykepleie eller praktisk bistand kan velge å bytte leverandør. Hvis du ønsker å bytte leverandør, så kan du gjøre det ved å fylle ut skjemaet på kommunens hjemmeside.

Benker på Flomvollen og langs turstien ved Sørums fritidsgård.



Flott at kommunen har lyttet til Eldrerådet og fått på plass benker. Er det flere turveier i kommunen som burde ha benker? Send gjerne en tilbakemelding om dette til Lillestrøm Eldreråd.

Ikke alle kommer seg på tur, dessverre:

Natur og friluftsliv er viktig for folkehelsa. Dessverre er det mange som ikke har den tilgangen til nærnaturen som andre tar for gitt. For dem stopper turen før den har begynt, på grunn av ulike barrierer. Noen ganger kreves det bare små tilretteleggingstiltak for å fjerne denne barrieren. En rampe, en benk, et jevnere underlag. Sammen med Friluftsrådenes Landsforbund har Gjensidigestiftelsen startet et prosjekt for å gjøre nærnaturen mer tilgjengelig for alle, men for å finne barrierene som skal fjernes trenger de hjelp fra menneskene som støter på dem. Del din erfaring og bidra til bedre fremkommelighet!

Tilrettelegging handler ikke bare om de få, det er nyttig for oss alle. Har du forsøkt å ta med en venn i rullestol på tur, men funnet veien ufremkommelig? Trillet barnevogn på grusvei og kjent at det butter imot? Gått tur med besteforeldre som måtte snu fordi terrenget ble for krevende? Ikke kommet frem selv fordi du har skadet benet og gått med krykker? Slitt med å lese eller forstå skilt og merking i naturen?

Gjennom kampanjen «Turen stopper her» kan innbyggere registrere barrierer i et digitalt kart, beskrive problemet og legge ved bilder. Innspillene skal brukes som grunnlag for bedre tilrettelegging og søknader om støtte.

På denne lenken finner du mer informasjon og registreringsløsningen: [Turen stopper her | God og trygg tilgang til naturen](#)

Håper dere vil være med å spre kampanjen til flest mulig ved å sende dette videre til deres medlemmer!

Kulturdager for seniorer i Lillestrøm

Mange flotte arrangementer. Programmet er vedlagt.

Den kulturelle spaserstokken Høstens program for Den kulturelle spaserstokken på nettsiden: <https://www.lillestrom.kommune.no/contentassets/545ac336e018404e8c53e17102ae0707/den-kulturelle-spaserstokken-host-2026.pdf>

KURS FOR SENIORER I løpet av høsten er det satt opp ulike gratis kursrekker for seniorer. Felles for alle kursene, er at du ikke trenger forkunnskaper. Kursene er en del av prosjektet Kulturpuls, finansiert av Helsedirektoratet. Det blir mange ulike arrangementer rundt om i kommunen.

Skriv ditt liv – Skrivekurs

Lillestrømbibliotekene har kursrekker for deg som har lyst til å lære å skrive, eller som allerede er ivrig.

- Lillestrøm bibliotek. Mandager kl. 10-14: 07.09, 21.09, 05.10, 19.10
- Sørumsand bibliotek: Onsdager kl. 10-14: 21.10, 04.11, 18.11, 02.12
- Påmelding Lillestrøm: <https://tinyurl.com/Skrivekurs-Lilles>, Sørumsand: <https://tinyurl.com/Skrivekurs-Sorumsand>, eller ring 90 40 47 73.

Kunstverksted med keramikk, akvarellmaling og tegning

- Ti tirsdager kl. 13.00-14.30 fra uke 41 på Lillestrøm kulturskole
- Påmelding: kulturskolen@lillestrom.kommune.no, tlf: 40 40 97 89

Danselyst 60+ Danseinspirert bevegelsestrening for eldre.

- Fredager kl. 13.00-14.00: 16.10, 30.10, 13.11, 27.11 og 11.12. Lillestrøm kultursenter
- Påmelding: elise@norskballettinstitutt.no, tlf: 466 67 478

LILLESTRØM SENIORKOR Nye medlemmer, særlig menn, er hjertelig velkommen. Koret ledes av vår fantastiske dirigent Beate Børli Løkken

- Øver torsdager fra 4.9, kl. 10.30-12.30 på Lillestrøm kultursenter avd. Intro.
- Info: Lillestrøm Seniorkor på Facebook eller kontakt ada.fosse.ekstrom@gmail.com, tlf: 92 46 50 68

LILLESTRØM SENIORTEATER

Et tilbud, som med teaterøvelser, kombinerer trim, kognitiv stimuli, kreativ utfoldelse og sosialt samvær. Velkommen til nye medlemmer!

- Øver onsdager fra 2.9, kl. 11.00-13.00 på Lillestrøm kultursenter avd. Intro
- Info: Liv Hege Nylund, livhegenyl@hotmail.com

Digi cafe på Strømmen Bibliotek kl. 12.30:

28. august | Romerikes Blad

Vi får besøk fra RB, som viser deg hvordan du kan finne lokale nyheter lett på nett og bruke digitale funksjoner som abonnement og innlogging.

18. september | KI-workshop

Lær å bruke KI på en god måte

23. oktober | Fjordkraft:

Få digital oversikt over strømforbruk, faktura og avtaler

20. november | ROAF

Digitale løsninger og praktisk informasjon om kildesortering, hentedager og gjenvinning.

Med hilsen Lillestrøm Eldreråd

ved leder Bente Moen Torgersen