

Borgen innbyggertorg

Adresse: Søndre Borgen 11,
1388 Borgen. Tlf: 915 88 121

Epost: borgen.innbyggertorg@asker.kommune.no

Kontaktperson fra 1. sept: Marte Elice Kjølstad tlf: 480 55 795

Epost: Marte.Kjolstad@asker.kommune.no

Hjemmeside: www.asker.kommune.no/borgeninnbyggertorg

Facebook: @borgeninnbyggertorg

Innbyggertorget skal være en brobygger mellom kommunen, frivilligheten og næringslivet. En møteplass og kulturarena på tvers av generasjoner og kulturer. I samhandling med innbyggerne skal Borgen innbyggertorg fylles med aktiviteter som er åpne for alle i lokalmiljøet. Det betyr at tilbudet i stor grad skal styres av lokale initiativ, ønsker og behov. De fleste aktivitetene vil driftes av frivillige. I tillegg legges det opp til tette samarbeid med andre lokale aktører.

Innbyggertorgene skal være et sted hvor det er godt å være enten du har et ærend eller ikke, enten du er alene eller sammen med flere. Her finner du kafe KIME, ulike aktiviteter og hyggelig stemning.

Hørselshjelp.

Brit Mari Sande, likeperson fra HLF, er tilstede på Borgen Innbyggertorg følgende datoer klokken 11-12 høsten 2019: 9. sept, 14. okt, 11. nov og 9. des. Her kan du få råd om hørsel, og kan kjøpe batterier til høreapparat. Batterier kan du også få kjøpt på innbyggertorget andre dager.

Førstehjelpskurs

Førstehjelpskurs for spebarn 0-1 år mandag 2. september kl 11.30. Kursholder er ambulansesjåfør Thor-Raymond Oldernes. GRATIS.

Kosthold og livsstilskurs

Kom i form med et gratis 6-ukers kost- og livsstilskurs! Lær nye helsevaner med en-til-en oppfølging av ernæringsfysiolog Sam Nicholson - alt fra mobilen din!
Oppstart nettkurs mandag 14. oktober. Informasjonsmøte om kurset med påmelding på Borgen innbyggertorg mandag 7. okt. kl. 19.00. Forbehold om tilstrekkelig antall påmeldte.



«På jobbakt!»

- gratis foredrag og workshop med Fernando Heredia

Leter du etter jobb, men er lei av å ikke finne den rette?

Er du i jobb, men ønsker å «skifte beite» til noe mer utfordrende?

Kjenner du at du ikke kommer deg videre i din karriere?

Hvis du svarer «ja» på noen av disse spørsmål, kan du bli med og høre Fernandos tips for å finne den rette jobben, og hva han måtte gjøre for å lykkes i et tøft arbeidsmarked. Foredrag: mandag 2. september kl. 19.00 på Borgen innbyggertorg

I workshopen «På jobbakt!» som går over seks mandager i høst, kommer vi til å jobbe i dybden med de forskjellige momentene i rekrutteringsprosessen, alltid med din egen bakgrunn og dine behov i tankene. Vi skal blant annet se nærmere på hvilken cv-, søknads- og intervjustrategi du kan bruke, og ditt potensiale for egen utvikling. Det finnes ikke én oppskrift som passer alle, men sammen kan vi komme nærmere ditt personlige mål. Datoene for workshop: 16. og 23. sept, 7., 14. 21. og 28. okt. Klokkeslett 19-21.

Påmelding til kurs sendes: Fernando.Heredia@clasohlson.no innen 16. september. Forbehold om tilstrekkelig antall påmeldte. For mer info om kurset og kursholder - se under «arrangementer» på Borgen innbyggertorg sin facebookside, eller mail Fernando.



FAST KALENDER BORGEN INNBYGGERTORG:

Mandag

- 09:30 Landsforeningen for hjerte og lunge (LHL) inviterer til seniortrim. Lett trening som passer de fleste.
- 11:00 Bli med på tur fra Borgen i regi av DNT. Oppmøte utenfor Borgen Innbyggertorg hver mandag kl. 11.00 med unntak av i skolens ferier. Vi går på turveier og grøntområder i nærheten av Borgen, tempo og lengde tilpasses deltakernes ønsker og behov. Turene varer inntil 2 timer. Ta på gode sko og klær som passer til været. Du trenger ikke å kjenne noen fra før eller ha erfaring med lignende turer. Turene er gratis! Ta med mat og drikke, det blir hyggelig pause underveis.

Kontakt Ingeborg Sølvsberg Dolven Tlf. 41417944 Epost: ingeborg.dolven@dntoslo.no

- 13:00-14:00 Gratis trim for kvinner med Toril Haug fra Aktiv Fritid. Åpent for alle kvinner. Første gang 2. sep. 2019
- 15:15-18:00 Teaterskole i regi av Asker kulturskole. Går du i 3.-7.

klasse? Heter skolen din Hagaløkka, Rønningen, Vardåsen eller Asker International School?

Da kan du bli med på gratis teaterskole på Borgen innbyggertorg.

- 5.-7. klasse kl 15:15-16:45
- 3.-4. klasse kl 17:00-18:00

Påmelding <http://askerkulturskole.no>



Tirsdag

- 10:00 Gratis datahjelp i regi av Seniornett. Asbjørn og Arne stiller opp og hjelper deg med pc, telefon og nettbrett. Trenger du for eksempel hjelp med å overføre bilder fra smarttelefon og digitalt kamera til PC? Har du lyst til å lære enkel bearbeiding av bilder, eller lage lekre fotobøker? Ta med ditt digitale problem, stort eller lite og spør Asbjørn og Arne om hjelp.
- 11:00 Teaterlek for voksne i regi av Borgen Nærmiljøsentral. Gratis og åpent for alle! Kontakt nærmiljøsentralen på Borgen for mer informasjon hilde.skogedal@paaborgen.no
- 12:30 Språkkafe i regi av Borgen Nærmiljøsentral. Lærer med bred erfaring og frivillige hjelper deg med å lære og praktisere norsk. Alle er velkomne - uansett nivå! Gratis. Kontakt nærmiljøsentralen på Borgen for mer informasjon hilde.skogedal@paaborgen.no
- 16:30-19:30 Musikklek for barn i regi av Asker kulturskole:
 - 3 år kl 16:30-17:15
 - 4 år kl 17:15-18:00
 - 4-5 år kl 18:00-18:45
 - 5 år kl 18:45-19:30

Det blir sang, dans, musikkleker og noe organisert spill på instrumenter fra den norske kulturskatten, men også musikk fra andre land. Barna blir introdusert for musikkbegreper gjennom sang og bevegelse, dramatisering og musikkeventyr. Vi spiller på barnas kreativitet og improviserer sanger, leker at vi er på scenen og bruker musikk fra barnas hverdag. Deltakelse i musikkverksted er et godt grunnlag for videre musikk- og instrumentalopplæring. For påmelding og prisinformasjon, se <http://askerkulturskole.no>

Onsdager

12:00-14:00 Seniorettreff hver onsdag fra 7. august. Alle seniorer på Borgen ønskes velkommen til samvær i allrommet. Foreløpig program for aktivitetene:

- 7. august 12:00-14:00 Åpning av popup-utstilling med malerier og tegninger av Else Marie Svanåsbakken med kunstneren tilstede. Utstillingen står ut torsdag 8. august.
- 28. August 12.00-14.00 «Penger eller livet» foredrag m/Øyvind Jahr
- 18. September 12.00-14.00 «Eldre og fysisk aktivitet» foredrag m/Helen Rygel
- 16. Oktober 12.00-14.00 «På tur i kroppen» foredrag m/Øyvind Jahr
- 30. Oktober 12.00-14.00 «Tiden og verden» foredrag m/Øyvind Jahr
- 20. November 12.00-14.00 Informasjon om, og en økt styrke-trening med Forebyggende team HVR Asker kommune
- 11. desember 12.00-14.00 «Vannet på jorden» foredrag m/Øyvind Jahr



- Gammel og ung. Vi spiller Boccia kl 14:30-15:30 følgende onsdager: 28. aug, 18. sept, 9. okt, 30. okt, 6. nov, 20. nov og 11. des
- 16:30-18:00 Teaterlek i regi av Asker kulturskole, to grupper á 20 min. For mer informasjon, pris og påmelding, se <http://askerkulturskole.no>
- 18:30 Kundalini Yoga. **OBS: FLYTTET TIL MANDAGER**
Oppstart 9. sept. Du trenger ikke å være spesielt myk, sterk eller ung, men du blir mykere og sterkere ved å praktisere kundalini yoga. Passer for alle. Denne typen yoga øker vår bevissthet og tilstedeværelse, både i oss selv og i samspill med alt og alle rundt oss. I en kundalini yogatime kan du forvente dynamiske og myke yogaøvelser, pusteteknikker, lyd vibrasjoner og meditasjon. Denne type yoga egner seg for dem som vil mestre stress, bryte med sine egne mentale begrensninger og ha overskudd til å kunne møte hverdagens utfordringer. Timen ledes av Tulia Machado, og påmelding gjøres til henne ved oppmøte. Pris for kurs seks ganger 600,- kr. Drop in 150,- kr.

Torsdag

- 13:00 Bevegelsesgruppe med fysioterapeut i regi av Asker kommune. Målgruppen er deg mellom 18-67 som er kort-/langtidssykemeldt/under AAP, og for de som ønsker å forebygge sykemelding. Oppstart 5. sept. Påmelding til Monica Slinning tlf 948 15 926 eller monica.slinning@asker.kommune.no
- Dansekurs for barn, åtte ganger med oppstart 22. august.
 - 3-4 år kl 16:45-17:15 (450,-)
 - 5-7 år kl 17:30-18:10 (550,-)
 - Gutter 8-13 år kl 19:10-20:00 (590,-)Påmelding gjøres ved å sende mail til karin.kilden@asker.kommune.no med barnets navn og alder. Egen barnemeny i kafe Kime på dansetorsdag!

Fredag

- 10:00 Friluftstrim med DNT. Kom i form gjennom hyggelig samvær med turglade mennesker på Friluftstrimmen ved Borgen Innbyggertorg! Dette er et gratis tilbud og det er ingen påmelding. Ta med en venn eller nabo eller kom alene. Det blir servert kaffe/te og frukt etter treningen. Trimtilbudet har fokus på styrke- og balansetrening som øker evnen til å gå tur i ulendt terreng. Vi trener sammen og motiverer hverandre. Alle øvelsene har forskjellige nivåer og vanskelighetsgrader, slik at helt ferske kan trene sammen med de sprekeste og alle får utbytte av treningen. Hvor tøff treningen blir - ja, det er opp til deg. Instruktøren har lang erfaring med trening for seniorer og vil legge til rette for at du kan utføre øvelser som passer for deg. Målet er å fremme friluftslivets gleder, og vi tilrettelegger for hyggelig samvær etter treningen
- 10:30 Bollywood-dans ved Aktiv på dagtid. Du må ha vedtak om stønad for å delta.
For mer informasjon, se: <https://www.asker.kommune.no/helse-og-omsorg/aktiv-pa-dagtid/>

Lørdag/Søndag

- Det kommer til å skje mye på Borgen innbyggertorg i helgene til høsten.

Følg med på Facebook: [@borgeninnbyggertorg](https://www.facebook.com/borgeninnbyggertorg)

Borgen nærmiljøsentral har opprettet en forening, KIME, som driver kafeen på Borgen innbyggertorg som et sosialt entreprenørskap-prosjekt. KIME tilbyr god kaffe, egenproduserte bakervarer og internasjonale retter. Kafeen er også en arena for arbeidstrening for kvinner fra nærmiljøet. For mer informasjon se deres Facebook side [@KimeBorgen](https://www.facebook.com/KimeBorgen).