

AKTIVITETER OG ARRANGEMENTER

Det er mulig for alle å bli med i gruppeaktivitetene og på arrangementene. Merk at noen av aktivitetene har påmelding.

I tillegg har vi rom og verksteder som alle kan bruke, alene eller sammen med andre. Hjertelig velkommen til et trivelig og sosialt møtested.

BRUKERRÅD

Hvert senter har et lokalt brukerråd. Medlemmene velges av og blant brukere som benytter senteret. Brukerrådet har en representant i Seniorsentrenes samarbeidsråd.

SENIORSENTRENE SAMARBEIDSRÅD

Arbeidet i samarbeidsrådet skal styrke samhandling og dialog mellom de fem sentrene, så vel som samarbeidet mellom sentrene og kommunen. Samarbeidsrådet består av representanter fra hvert av sentrenes lokale brukerråd og representanter fra kommunen.

TURISTFORENINGENS turbuss går fra Asker sentrum, Føyka hver tirsdag kl. 09.45
Se programmet her: www.dntoslo.no/turbussen/

RÅDGIVNING

Spesialsykepleier Ellen Berner fra oppsøker-tjenesten for eldre kan treffes for en uforpliktende samtale på noen av sentrene. Aktuelle temaer kan være:

Utfordringer i hverdagen, helse og trivsel, trygghet og sikkerhet, sosialt nettverk, tjenestetilbud og rettigheter, orientering og utfylling av søknadskjemaer.

Man kan også ta direkte kontakt med Ellen Berner på telefon 66 76 84 27.

FOREBYGGENDE TEAM HVR (HVERDAGSREHABILITERING)

Forebyggende team HVR kan med bred fagkompetanse bidra til å opprettholde fysisk, psykisk og sosial helse som har betydning for nåværende og fremtidig livskvalitet. Det kan for eksempel dreie seg om å kunne fortsette å leve et aktivt liv i arbeid og på sosiale arenaer, hvordan gjøre boligen funksjonell og å håndtere rollen som pårørende. Du er velkommen til å ta kontakt med teamet for gode råd, praktisk veiledning og oppfølging. Teamet kan nås på telefon 94 78 53 63/90 21 16 59.

UTLEIE

Asker, Vollen og Holmen leier ut lokalene sine. Ta kontakt med sentrene for informasjon om priser, lokaler og betingelser.

Borgen innbyggertorg

Adresse: Søndre Borgen 11, 1388 Borgen.

Kontaktperson: Valeria Nicholson, telefon: 915 88 121
valeria.nicholson@asker.kommune.no

Hjemmeside:

www.asker.kommune.no/borgeninnbyggertorg

Facebook: @borgeninnbyggertorg

Innbyggertorget skal være brohodet 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 styres av lokale initiativ, ønsker og behov. De fleste aktivitetene vil driftes av frivillige. I tillegg legges det opp til tett samarbeid med andre lokale aktører. Innbyggertorget 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, aktiviteter og god stemning.

Mandager

- 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. Oppmøte utenfor Borgen Innbyggertorg hver mandag med unntak av 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 E-post: ingeborg.dolven@dntoslo.no
- 15:00-19:00 Teaterlek. Går du i 3-7 klasse? Heter skolen din Hagaløkka, Rønningen, Vardåsen eller Asker International? Da kan du bli med på teaterskole på Borgen innbyggertorg. Asker kulturskole arrangerer et gratis teaterkurs på Borgen Innbyggertorg hver mandag, ta med deg en venn og kom! Påmelding her: [https://noasker.speedadmin.dk/tilmelding#/](https://noasker.speedadmin.dk/tilmelding#/gruppe1)
gruppe 1 - klokken 15-16 for 5.-7. skoletrinn
gruppe 2 - klokken 16-17 for 5.-7. skoletrinn
gruppe 3 - klokken 17-18 for 3.-4. skoletrinn
- 19:00 Kundalini Yoga. 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, lydvinger og meditasjon. Denne type yoga egner seg for de som vil mestre stress, bryte med sine egne mentale begrensninger og oppleve overskudd til å kunne møte hverdagens utfordringer. Timen ledes av Tulia Machado-Helland, og påmelding gjøres til henne ved oppmøte. Pris: Prøvetime 100 kr. Klippekort 8 ganger 640 kr (80 kr per gang)

Tirsdag

- 10:00 Boccia. Spilles individuelt eller med lag på 2 eller 3 spillere. Målet er å kaste kuler av lær, og komme nærmest mulig en liten målball. Konkurrentene har hver sin farge på kulene; rød eller blå.

Dette er åpent for alle. Kontakt Harry Høgseth harryhogseth4@gmail.com, hvis du lurer på noe i forhold til Boccia.

- 10:00 Data Hjelp. Gratis digital hjelp. Vi gir deg hjelp med smarttelefon, nettbrett, PCer. Vi viser deg hvordan du kan overføre bilder fra smarttelefon og digital kamera til PC, med kurs i enkel bildebehandling. Du kan få bildene dine i lekre fotobøker egnet som fine gaver til familie og venner. Ledes av Asbjørn og Arne fra SeniorNett.
- 11:00 Teaterlek for voksne. Åpent for alle! Kontakt nærmiljøsentralen på Borgen for mer informasjon hilde.skogedal@paaborgen.no
- 12:30 Språkkafe ved nærmiljøsentralen. Lærer med bred erfaring og frivillige hjelper deg med å lære og praktisere norsk. Alle er velkomne - uansett nivå!
- MusikkLek 2-6 år Det blir sang, dans, musikkleker og mer 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. Påmelding <https://noasker.speedadmin.dk/tilmelding#/> (få plasser igjen). For prisinformasjon se <https://www.asker.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/asker-kulturskole/priser/>

Onsdager

- 09:30 Personlig trener Trine M. G. Andersen tilbyr trening for nybakte mødre på allrommet til Borgen innbyggertorget. Mye av treningen foregår på matter. Ta med håndklær til matter, vann og treningsklær. Barna er hjertelig velkomne, enten de sover eller er med på treningen.

Torsdag

- 17:00-19:00 Arena Borgen tilbyr Hipp-Hopp/Dance Crew følgende tider:
Torsdager kl 17:30 til 18:15 - gutter 8-11 år
Torsdager kl 18:15 til 19:00 - jenter 10-13 år
Påmelding gjøres til arenaborgen@gmail.com. Kurs koster 690 kr for sesongen.
Instruktører er Yuliet Estrada Linares og Alochy Cabodevilla Aragon, fra Salsa kompaniet og Show de Vida .
Arena Borgen er en frivillig forening som tilbyr møteplasser og aktiviteter på Borgen.

Fredag

- 10:00 Friluftstrim 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 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 BollywoodDans ved AktivPåDagtid. Vedtak om stønad for å delta. For mer informasjon se <https://www.asker.kommune.no/helse-og-omsorg/aktiv-pa-dagtid/>



- 18:00 Somalsk dans for barn. Bli med på somalisk dans hver fredag. Arrangementet er gratis og åpent for alle barn med foreldre. Roda og Adna er dansansvarlige.

Lørdag

- 11:00 Bolly Active Fitness Innbyggertorget. Velkommen til Bollywood dansekurs på Borgen innbyggertorg ved Indian Rhythms. Beste med å trene til indisk musikk er at det er så utrolig morsomt, så det føles ikke som trening. Du vil være en del av en fantastisk trenings gruppe? Pris for 12 ganger 1100 kr. Kom på en gratis prøvetime. Tar du med deg en venn får dere begge rabatter. For påmelding eller mer info: Dans@indian-rhythms.com tlf: 40214885
- 12:00 BollywoodLek barn 6-9 år. Nye morsomme koreografier og bevegelser og muligheter for å opptre. Instruktør Radhika Pandey er kjent for sin opptreden i Norske Talenter og fantastisk flink koreograf. 12 ukers kurs, hvor vi lærer minimum 2 danser. 900 kr For påmelding eller mer info: Dans@indian-rhythms.com tlf: 40214885
- 13:00 BollywoodLek barn over 9 år. Samme informasjon som for barn 6-9 år.

Søndag

- o 12:00-15:00. Hver søndag arrangerer Borgen innbyggertorg i samarbeid med ungdom fra nærmiljøet, FamilieSøndag. Her blir det mye moro for hele familien! Vi publiserer på Facebook @ borgeninnbyggertorg hvilken aktivitet som blir å finne for hver søndag, så følg med! Det er gratis og åpent for alle. Kaféen betjenes av ungdommen og selger kaffe, vafler og saft.

Borgen nærmiljøsentral har opprettet en forening, KIME, som driver kaféen på Borgen innbyggertorg som et sosialt entreprenørskapsprosjekt. På Kafe KIME får du god kaffe, egenproduserte bakervarer og internasjonale retter. Kaféen er også en arena for arbeidstrening for kvinner med minoritetsbakgrunn fra nærmiljøet. For mer informasjon, se Facebook-siden @KimeBorgen. Ta med denne avisen, og få en kaffe på huset.

Lurer dere på noe eller ønsker dere å komme i kontakt med oss, send oss en mail borgen.innbyggertorg@asker.kommune.no eller ring oss på 91588121.
Hjemmesiden vår er <https://www.asker.kommune.no/borgeninnbyggertorg> eller Facebook @borgeninnbyggertorg