



TRYGG I OS

15. september
2014

Os kommune



Målgruppa er eldre heimebuande personar og tema er tryggleik



Os kommune arrangerer temakonsert i Oseana Kunst & Kulturhus fordi vi ynskjer å formidla tenestene våre og aktivitetane som kan vera med å skapa tryggleik hjå kvar enkelt. Frivillige lag er invitert til gratis stands i foajeen slik at mangfaldet av det som skjer vert formidla og alle kan nå nye medlemar. Me treng vita meir om kvarandre i lokalsamfunnet, og kva mylder av liv som finns her.

Me ynskjer at nyttig informasjon og kulturoppleving saman med tilgang på rikt aktivitetstilbod frå frivillige lag gjer deg godt. Vi ynskjer å bidra til at du sjølv ser kva du kan gjera for å kjenne deg trygg i kvardagen.

TEMA for «TRYGG I OS» set i år fokus på ELDRE SOM EIN RESSURS. Frivillig engasjement er ein viktig berebjelke i vårt samfunn. Som senior er du rik på både kunnskap og erfaring - den kompetansen treng frivillige lag og organisasjonar for å kunne overleva. For din eigen del kan frivillig innsats vera med på å førebyggje einsemd og isolasjon samstundes som livskvaliteten aukar.

Frivillig innsats handlar om å nytta tida med noko som er til glede for andre samstundes som ein har glede av det sjølv. **Du er ein ressurs.**



VANN FORANDRER ALT

BLI BØSSEBÆRER FOR TV-AKSJONEN NRK
19. OKTOBER **BLIMED.NO**

Os kommune er aktiv medspelar i TV-aksjonen med ordførar Terje Søviknes som leiar i kommunekomiteen og Tove Hille som koordinator.



Bilete frå Trygg i Os 2013



PROGRAM 15.9

Oseana Kunst & Kultursenter

- Kl. 10.00 Frivillige lag og org. med stand i foajeen
Kl. 10.30 Dørene opnar til Oseanasalen
- Kl. 11.00 Program:
Konferansier er Tove Hille, Os frivillig sentral
Offisiell opning av ordførar Terje Sjøviknes
Benedicte Maurseth, folkemusikk
Frivillig i Os
Brannførebygging v/Anne Kjersti Storebø
- Enkel lunsj frå Oseana Kafé og Restaurant
- Benedicte Maurseth, folkemusikk
Nytt i Os v/ Bjørg Sjøbø
Bergen Vest Seniorateater; kabaret
Ca Kl. 14.15 Frivillige lag og org. med stand i foajeen

Ca Kl. 1500 slutt

Arrangør: Os kommune med støtte frå Den kulturelle spaserstokken

- **Benedicte Maurseth** frå Eidfjord i Hardanger, er i dag busett i Bergen som frilansmusikar. Ho byrja å spele hardingfele frå ho var åtte år gamal hjå sin meister Knut Hamre og tradisjonsmusikken frå Hardanger er hennar spesialfelt som ho også har studert ved Ole Bull Akademiet. I dei seinare åra har ho også arbeida som kvedar. Ho har turnera mykje både som solist og i samarbeid med andre, både i Noreg og internasjonalt. www.maurseth.net
- **Bergen Vest Seniorateater** er etablert i 2011 og troppe består p.t. av seks spreke damer over 60 – 70 og 80 år som driv teater for seniorer i Fyllingsdalen og Laksevåg bydel . Dei opptre på sjukeheimar og pensjonistforeningar med. meir og har no klart sin andre forestilling, kabareten «Jenter fra Bergen». BVS tek imot fleire som ynsker å delta i teatergruppa. Det er ingen krav til tidlegare erfaring med teater, men lysten til å prøve seg , ha godt humør og vera mellom 50 og 100 år. <https://www.facebook.com/bergenvestseniorateater>

Arbeidsgruppe TRYGG I OS 2012- 2014



Grete Byrkjeland, prosjektleiar – tlf. 56575138 - Aktivitetskoordinator for seniorar. Førebur og samordnar aktivitetar og kultur for bebuarar på Luranetunet og for eldre i bygda. Samarbeid med kommunale einingar, Os Frivilligsentral og lag i Os-bygda. Ansvar for «Den kulturelle spaserstokken»



Bjørg Aspenes Sjøbø – tlf. 56575021 – Tryggleikssjukepleiar gjev tilbod om førebyggjande og helsefremmande heimebesøk til eldre frå 70 år. Eit førebyggjande og helsefremmande heimebesøk har fokus på den eldre sine mogelegheita framfor avgrensingar. Målet med tenesta er at ein skal kunna bu i eigen heim så lenge som mogeleg.



Anne Kjersti Storebø – tlf. 56575346 – Leiar for førebyggjande avdeling under eininga Brann, beredskap og legevakt. Avdelinga har ansvar for all førebyggjande verksemd som er tillagt Os brann- og redningsvesen. Avdelinga gjev med anna tilbod om kurs innan brannvern og førstehjelp.

.....



Konferansier Tove Hille - tlf. 56575263
Dagleg leiar i Os Frivilligsentral som har lokaler i Allaktivitetshuset, Stegen 4. Samarbeider med frivillige personar i alle aldrar og med mange lag og organisasjonar. Koordinator for TV-aksjonen i Os kommune.

Stands i foajeen:

Namn	Kontakt	Telefon
NHF Os	Rita Samdal	95 94 66 47
Osbanenes venner	Ingvar Aam	48 07 80 52
Os Demensforening	Kitty Øxnevad	91 57 23 33
Os Husflidlag	Sølvi Erdal	92 64 48 39
Os lag av LHL	Geir Harald Haga	90 18 49 82
Os Pensjonistforening	Johannes Taule	94 27 89 50
Os Revmatikerlag	Merete Hatlestad	47 30 16 67
Os Røde Kors besøkstjeneste	Ole Høgsve	56 30 70 89
Os Turlag	Alf Holdhus	56 30 13 45
Os Sanitetsforening	Vigdis Thunold	56 30 07 45
Os Senioruniversitet	Olav Søfteland	95 14 28 40
Senior-Koinonia	Per Fimreite	97 77 76 10
Syns- og audiopedagogisk senter	Kari Mowatt	55 92 35 30
Bestillar- og forvaltarkontor	Birgit Holsen	56 57 50 35
Os Brann- og redningsteneste	Stein Gjøsund	56 57 53 44
Os Eldreråd	Olav Djuve	98 23 44 01
Os Frivilligsentral	Tove Hille	56 57 52 68
Kundeombod	Arne Skogedal	56 57 51 20
Rehabiliteringsavd. Os kommune	Marta L. Pedersen	56 57 55 92
Korttidslager hjelpemidler	Jan Helge Kordts	56 57 55 05
Ressurssenteret	Hilde Storum	56 57 55 80

TUSEN TAKK TIL ALLE !

UTAN DEG HADDE IKKJE DETTE ARRANGEMENTET

VORE LIV LAGA!

Nyttige telefonnummer

Bestillar- og forvaltarkontor.....	56 57 50 35
Brannførebyggande teneste.....	56 57 53 46
Demenskoordinator.....	56 57 56 22
Demenslinja	815 33 032
Diabetesteam.....	56 57 56 55
Aktivitetskoordinator for eldre.....	56 57 51 38
Kolsteam.....	56 57 56 51
Kreftkoordinator.....	56 57 51 39
Kundeombod.....	56 57 51 20
Os Eldreråd.....	56 57 50 20
Os Eldresenter.....	56 30 20 65
Os Folkebibliotek.....	56 57 52 70
Os Frivilligsentral.....	56 57 52 63
Os Kommune, sentralbord.....	56 57 50 00
Os Kyrkjekontor.....	56 57 24 00
Os Legevakt.....	81 51 70 20
Os Lensmannsdistrikt	56 30 39 00
Oseana Kunst og kultursenter.....	91 75 02 31
Rehabiliteringsavdelinga	56 57 55 00
Tryggleikssjukepleiar.....	56 57 50 21
Vern for eldre, nasjonalt nr.....	80 03 01 96

Brann 110

Politi 112

Ambulanse 113